Volume 9 · Issue 90 January 2017

Content

اداریہ

قارئین محترم

السلام وعلیکم!

سب سے پہلے قارئین کو اس دُعا کیساتھ نئے سال کی بے حد مبارکباد کہ یہ سال بخیریت وعافیت گزرے اور اللہ تعالیٰ اُمت مسلمہ بالخصوص میرے ہم وطنوں کو اپنے حفظ وامان میں رکھے۔

نئے سال کیساتھ مصالحہ بھی اپنے نویں سال کے سفر میں قدم رکھ رہا ہے۔ الحمداللہ سال 2016ء بھی ''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین'' کیلئے کامیابیوں اور کامرانیوں کا سال ثابت ہوا۔ اس سال ہم نے اپنے لئے کامیابی کے جو ہدف مقرر کئے تھے وہ بھرپور انداز سے حاصل کئے۔ ہماری محنت' کارکردگی اور جہد مسلسل نے ''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین'' کو عوامی سطح پر جو مقبولیت بخشی وہ کسی سے پوشیدہ نہیں۔ ''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین'' جو اپنے اجراء کے فوراً بعد ہی سے پاکستان کا سب سے بڑی تعداد میں چھپنے والا میگزین قرار دیا گیا ہے' نے اس سال بھی کئی مرتبہ چند ہی دنوں میں مارکیٹ سے کا بیاں ختم ہونے کا اعزاز حاصل کرکے اس بات پر تصدیق کی مہر ثبت کردی کہ ''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین'' آج بھی پاکستان کا سب سے مقبول فوڈ میگزین ہے۔

ہم نیٹ ورک کی پبلکیشنز میں شامل اس کی مایہ ناز کک بکس لائیو ایٹ ٹائن' ہانڈی اور مصالحہ مارننگز کی شاندار کامیابی کے بعد اس سال ہم نے اپنے قارئین کے میٹھے ذوق کی تسکین کی کیلئے ''من پسند مصالحہ' ڈیزرٹس'' شائع کی۔ مختصر مدت میں ہی اس کتاب کا انتہائی مثبت ردعمل سامنے آیا ہے جبکہ باقی تینوں کتب کی مانگ میں بھی تیزی سے اضافہ ہورہا ہے۔ قارئین کی جانب سے بخشا گیا یہ حوصلہ ہمیں مزید کتابوں کے اجراء کی جانب راغب کررہا ہے۔ انشاء اللہ اس سال ہم اپنی نئی کاوش کے ہمراہ آپ کے سامنے ہوں گے۔

''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین'' کا تذکرہ چیف ایڈیٹر سلطانہ صدیقی کے بغیر ادھورا ہے جو نہ صرف ہر قدم پر ہماری رہنمائی کرتی ہیں بلکہ گاہے بگاہے میگزین کی بہتری کیلئے انتہائی مفید مشورے بھی دیتی ہیں۔ مجھے اُمید ہے کہ سلطانہ آپا مستقبل میں بھی میری اور میری ٹیم کی اسی طرح سے رہنمائی کرتی رہیں گی۔ یہاں سینئر ایگزیکٹو وائس پریذیڈنٹ اطہر وقار عظیم کا تذکرہ اس لئے ضروری ہے کہ اُن کی رہنمائی کے بغیر آگے بڑھنا دشوار نظر آتا ہے۔ ''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین'' آئندہ بھی اُن کے تجربے سے فیضیاب ہوتا رہے گا۔

ہماری کامیابیوں کا اصل سہرا قارئین کے سر جاتا ہے جنھوں نے ہمیشہ ہماری کاوشوں کو سراہا اور مثبت وتعمیری تنقید کے ذریعے ہماری بھرپور رہنمائی کی۔ ہم پرعزم ہیں کہ اس سال بھی اپنے قارئین کیلئے بہتر نہیں بلکہ بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کریں گے اور انشاء اللہ ''مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین'' کا نام ومقام بلند سے بلند تر ہوگا۔ (آمین)

ادارہ

چیف ایڈیٹر: سلطانہ صدیقی — جوائنٹ ایڈیٹر: شازیہ انوار
ایڈیٹوریل اسسٹنٹ: نصر خان' سینئر ویژولائزر: سید نبیل احمد' ڈیزائنر: یوسف رضوی' فوٹوگرافی: احسن قریشی' حارث عثمانی
ایڈورٹائزنگ منیجر: منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv فون: 0333-3222353 ڈسٹری بیوٹر: رہبر نیوز ایجنسی 0333-2168390 پرنٹر: یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ: بلڈنگ نمبر 10/1.1' حسن علی اسٹریٹ' متصل آئی آئی چندریگر روڈ' کراچی 74000 یو اے این نمبر: 111-486-111
مزید معلومات کیلئے رابطہ کریں: shazia.anwar@hum.tv آن لائن خریداری کیلئے رابطہ کریں: http://www.masala.tv/masalamag/

"کافی" سات بیجوں سے پوری دنیا تک

کافی کی دریافت کے ساتھ بہت سی دلچسپ کہانیاں منسلک ہیں

تحریر: شازیہ انوار

یہ کہانی ہے کالدی نامی چرواہے کی، جو اسوقت انتہائی حیران نظر آیا جب اسکی بکریاں آس پاس لگی جھاڑیوں کے کچھ بیج کھانے کے بعد اچھلنے کودنے لگیں۔ اسی کشمکش میں اس نے بھی وہ بیج کھائے اور اسکی اپنی کیفیت بھی ویسی ہونے لگی۔ یہ کافی کے بیج تھے جس میں سرور انگیز کیفیات پائی جاتی ہیں۔ اس واقعے کو ہم کافی کی دریافت قرار دے سکتے ہیں۔ ایک روایت کے مطابق 15 ویں صدی میں بابابودن نامی ایک فقیر عربستان کے ملک یمن سے کافی کے 7 بیج کمر بند میں چھپا کر ہندوستان کے شہر میسور پہنچے جہاں سے یہ ساری دنیا میں پھیل گئے۔

ایک دوسری روایت کے مطابق یہ داستان ایتھوپیا کے پہاڑی علاقوں سے شروع ہوتی ہے جہاں "کافی عربیکا" نامی کافی کے جنگلی پودے پائے جاتے ہیں۔ آج دنیا بھر میں کافی کی کل پیداوار کے دو تہائی حصے اسی قسم کے پودے سے حاصل ہوتے ہیں۔ لوگوں نے کافی کے بیجوں سے مشروب بنانا کب شروع کیا اس بارے میں تاریخ خاموش ہے۔

نیدرلینڈز کے چند تاجروں نے 1616ء میں کافی کے بیج حاصل کئے، پھر آج کے سری لنکا اور اسکے وقت کے جاوا میں اسکی کاشت شروع کی گئی۔ 1706ء میں نیدرلینڈز کے تاجروں نے کافی کا ایک پودا جاوا سے نیدرلینڈز کے شہر ایمسٹرڈیم تک پہنچا کر اسکا باغ لگایا۔ یہاں سے چند پنیریوں کو جنوبی اور وسطی امریکہ کے نیدرلینڈز کے زیر حکومت علاقوں تک پہنچایا گیا۔ 1741ء میں ایمسٹرڈیم کے حاکم نے فرانس کے بادشاہ لوئیس (14) کو کافی کا ایک پودا تحفتاً دیا۔ بادشاہ کے حکم پر اسے پیرس کے شاہی باغ کے "گرین ہاؤس" میں لگایا گیا۔

فرانسیسی تاجروں نے اسے تجارت کا عمدہ ذریعہ جانتے ہوئے کافی کے بیج اور پودے خریدے اور یونین نامی جزیرے پر کافی کے باغات لگانے کی ناکام کوشش کی کیونکہ ان میں سے صرف ایک ہی پودا بچا۔ اس پودے سے 15000 بیج حاصل ہوئے جن سے 1720ء میں ایک باغ لگایا گیا۔ اس وقت کافی کے پودوں کو اتنا بیش قیمت سمجھا جاتا تھا کہ جو شخص ایک بھی پودا چراتا وہ سزائے موت کا مستحق ٹھہرتا۔

فرانسیسی بحریہ کے ایک آفیسر گبرئیل متھیو نے کافی کے ایک پودے کو مارٹینیک پہنچا کر اسے وہاں اپنی زمین پر لگانے کا عزم کیا۔ مئی 1732ء میں وہ پیرس میں موجود پودے کی ایک پنیری لے کر مارٹینیک روانہ ہوا۔ گبرئیل نے دوران سفر پودے کو محفوظ رکھنے کیلئے اسے شیشے کے صندوق میں رکھا۔ بے شمار مشکلات جھیلنے کے بعد وہ پودا صحیح سلامت مارٹینیک پہنچ ہی گیا۔ وہاں کا موسم کافی کی کاشت کیلئے نہایت اچھا تھا لہٰذا اس پودے سے بے شمار بیج اور پنیریاں حاصل کی گئیں۔ ایک مصنف کے مطابق "اس ایک ہی پودے کے بیج تقریباً تمام امریکی ممالک میں بھیجے گئے سوائے برازیل، فرنچ گویانا اور سرینام کے۔" ایمسٹرڈیم والے پودے کی پنیری سے اگائے ہوئے کئی پودے سرینام میں موجود تھے، البتہ ان پر متواتر پہرا تھا تاکہ اسے چرایا نہ جا سکے۔ 1722ء میں ایک مجرم سزا سے بچنے کیلئے فرنچ گویانا سے سرینام بھاگ گیا، وہاں اس نے کافی کے چند بیج چوری کئے۔ اس واقعے کی خبر سن کر فرنچ گویانا کی حکومت نے اسے ان بیجوں کے بدلے میں بری کرنے کی پیشکش کی۔ مجرم اس شرط کو مان گیا اور بیجوں سمیت فرنچ گویانا لوٹ آیا۔ اسوقت تک برازیل کے لوگ کافی کے بیج حاصل کرنے میں ناکام تھے، پھر سرینام اور فرنچ گویانا کی حکومتوں کے درمیان سرحد کے بارے میں جھگڑا پھوٹ پڑا۔ اس پر برازیل کی حکومت سے درخواست کی گئی کہ وہ معاملہ طے کرنے کیلئے ایک درمیانی کو فرنچ گویانا بھیجے لہٰذا میلو پالہیٹا نامی ایک فوجی آفیسر جھگڑا نمٹانے اور کافی کے بیج لانے کی غرض سے وہاں روانہ ہوا۔ میلو پالہیٹا دونوں ملکوں کے درمیان صلح کرانے میں کامیاب رہا۔ اظہار تشکر کے طور پر گورنر فرنچ گویانا نے میلو پالہیٹا کیلئے ضیافت کا اہتمام کیا۔ گورنر کی بیوی نے کافی کے بیج اور پنیری ایک گلدستے میں چھپا کر اسے تحفتاً پیش کئے، جسکے ذریعے 1772ء میں کافی کی کاشت برازیل میں شروع ہوئی۔ آج برازیل میں کافی کی پیداوار سے اربوں ڈالر کمائے جاتے ہیں۔ اس تاریخ سے ظاہر ہوتا ہے کہ وسطی اور جنوبی امریکہ میں پائے جانے والے کافی کے تمام پودے 1760ء میں ایمسٹرڈیم لائے جانے والے پودے ہی سے لگائے گئے ہیں۔

1840ء میں پہلی بار ہندوستان کے جنوبی علاقے کرناٹک میں کافی کی زراعت اور پیداوار بڑے پیمانے پر ہونے لگی۔ جلد ہی جنوبی ہند کے دوسرے علاقے تامل ناڈو اور کیرالہ بھی اس میں شامل ہو گئے۔ 19 ویں صدی میں انگریزوں نے کافی کی اہمیت کے پیش نظر اس کی زراعت میں توسیع کی اور جلد ہی کافی تجارت کا ایک انتہائی اعلیٰ وسیلہ بن گئی۔

1940ء میں ہندوستان میں پہلا کافی ہاؤس وجود میں آیا اور اس میں تیزی سے اضافہ ہوا مگر 10 سال کے بعد یعنی 1950ء میں سرکاری پالیسی کے تحت کافی ہاؤس بند ہو گئے اور کام کرنے والے بیکار۔ کچھ عرصے بعد اے کے گوپالن نے تحریک چلاتے ہوئے کافی ہاؤس چلانے کی ذمہ داری اپنے سر لے لی یوں ایک بار پھر کافی ہاؤس زندہ ہو گئے۔ 17 ویں اور 18 ویں صدی کے کافی خانے آج کے کافی خانوں سے بہت مختلف تھے۔ یورپ میں انہیں پینی یونیورسٹی کے نام سے پکارا جاتا تھا کیونکہ یہ ادبی اجتماع اور روشن خیال لوگوں کا مرکز سمجھے جاتے تھے۔

27 اکتوبر 1957ء کو ہندوستان کے دارالحکومت دہلی میں پہلے کافی ہاؤس کا افتتاح ہوا جو لوگوں کے میل جول کا محبوب ٹھکانہ بن گیا۔ یہ کافی ہاؤس آج بھی دہلی میں لوگوں کی ملاقات کا مرکز ہے۔ آج ساری دنیا میں جدید طرز کے کافی خانے موجود ہیں۔

کافی کی مقبولیت کی انتہا یہ ہے کہ تاریخ میں کئی بار اس کے استعمال پر پابندی کی ناکام کوششیں کی گئیں جیسے کہ 1511ء میں گورنر مکہ خیر بیگ نے عربستان میں کافی پر پابندی لگانے کی ناکام کوشش کی۔ 1674ء میں لندن کی خواتین نے کافی خانوں کی مقبولیت کے خلاف آواز اٹھائی کہ یہ کافی خانے مردوں کو لمبے وقت کیلئے گھر سے باہر رکھتے ہیں۔ 1675ء میں کرسمس سے دو دن پہلے شاہ چارلس نے انگلینڈ میں کافی کے استعمال پر پابندی لگا دی لیکن دو ہفتے کی قلیل مدت میں اسے اپنا فیصلہ واپس لینا پڑا۔

کافی کے چند بیج مختلف نشیب و فراز سے گزرتے ہوئے آج ساری دنیا میں معروف اور مقبول ہیں یہاں تک کہ چائے کی تہذیب کے مرکز جاپان کے لوگ بھی آج کافی کے دلدادہ ہیں۔ آج دنیا کے تقریباً 80 ممالک میں ڈھائی کروڑ باغات میں کافی کی کاشت کی جا رہی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق دنیا بھر میں کافی کے 51 ارب پودے موجود ہیں اور ہر روز کافی کی 2 ارب 86 کروڑ پیالیاں پی جاتی ہیں۔ ■

حلوے، سردی کی سوغات

گاجر، دودھ، بادام، اخروٹ، الائچی اور کھوئے کی موٹی پرتوں سے سجا گرما گرم گاجر کا حلوہ سردیوں کی خاص لذت ہے

حجاج بن یوسف کا دسترخوان سجا ہوا تھا جس میں بڑی تعداد میں مہمان بھی تھے۔ کھانے کے بعد جب حجاج بن یوسف کے سامنے حلوے کی ڈش لائی گئی تو اس نے ڈش اپنے پاس کھینچ لی اور برابر میں تلوار رکھتے ہوئے بولا ''کسی نے بھی اس حلوے کو ہاتھ لگایا تو اس کی گردن اڑا دوں گا'' مہمان خوفزدہ ہوگئے، وہ حجاج بن یوسف کی تلون مزاجی سے واقف تھے اور جانتے تھے کہ وہ ایسا کر بھی سکتا ہے۔ مہمانوں میں شامل ایک بدو پہلے حلوے کی پلیٹ کو للچائی ہوئی نظروں سے دیکھتا رہا، پھر بولا ''حجاج میرے بعد میری بیوی اور بچوں کا خیال رکھنا'' یہ کہہ کر وہ حلوے کی پلیٹ پر ٹوٹ پڑا۔ حجاج بن یوسف کی ہنسی نکل گئی۔ اس نے بدو کو نہ صرف حلوے کی پلیٹ بخش دی بلکہ انعام بھی دیا۔ سوچیں کہ حلوے کی پلیٹ میں آخر کتنی کشش ہوگی جسے کھانے کیلئے اس بدو نے اپنی زندگی داؤ پر لگادی۔ دراصل حلوہ ہوتی ہی اتنے مزے کی چیز ہے۔ اب خواہ وہ حلوہ گاجر ہو یا پھر بادام، ناریل، انڈے چنے کی دال، دودھی، کھجور، دلیے، بادام، گوند، کدو، بیگن، لوکی، خشخاش، حمیکوار، سوہن یا حبشی حلوہ، جب سامنے آجائے تو ہاتھ نہیں رک پاتا۔

حلوہ نہ صرف انڈین بلکہ ایشیائی اور مشرق وسطیٰ کے لوگوں کا پسندیدہ میٹھا ہے۔ حلوے خوشی سے نسبت رکھتے ہیں اسلئے اسے ہندو اور مسلمان اپنے تہواروں پر تیار کرتے ہیں۔ اپنے مزیدار اور منفرد ذائقے کی وجہ سے حلوے لوگوں میں بے حد مقبول ہیں جو اسے موسم کی مناسبت سے کھانا پسند کرتے ہیں۔ حلووں کی مقبولیت کی ایک وجہ ان کی آسان تیاری ہے جس کی وجہ سے یہ چھوٹی تقریبات سے لے کر شادی بیاہ تک نہایت شوق سے پکایا اور کھایا جاتا ہے۔

حلووں کی مقبولیت کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ بعض شہر ہی حلووں کی نسبت رکھتے ہیں جیسے کہ ملتان، اپنے حلووں کی وجہ سے دنیا بھر میں مشہور ہے۔ ملتانی سوہن حلوہ نہ صرف ملتان کی سوغات ہے، اسے نہ صرف ملتان بلکہ دیگر شہروں اور ملکوں کے لوگ بھی پسند کرتے ہیں۔ ماہر کاریگر گھنٹوں کی کاریگری کے بعد حلوے میں وہ ذائقہ لانے میں کامیاب ہوتے ہیں جس کی وجہ سے ملتانی سوہن حلوہ باقی حلووں سے مختلف کہلاتا ہے۔ ملتانی سوہن حلوے کی خریداری کا سلسلہ صرف سردی میں ہی نہیں بلکہ سال بھر جاری رہتا ہے۔

کراچی والوں کی سردیاں گاجر کے حلوے کے بغیر ادھوری ہیں۔ گاجروں، دودھ، بادام، اخروٹ، چھوٹی الائچی اور کھوئے کی موٹی پرتوں سے سجا گرما گرم گاجر کا حلوہ سردیوں کی خاص لذت ہے۔ موسم میں سردی اُترتے ہی کراچی کی ہر بڑی اور چھوٹی مٹھائی کی دکان آپ کو حلووں سے سجی ہوئی ملے گی۔ ذیابیطس کے مریضوں کے ذوق دہن کی تسلی کیلئے ''شوگر فری'' حلوے بھی متعارف کرائے گئے ہیں۔

عبداللہ پور فیصل آباد میں واقع اشرف سوئٹس پر گاہکوں کے رش کی بنیادی وجہ یہاں دستیاب دیسی گھی میں بنے شوگر فری حلوے، ڈھوڈا، کاجو، انجیر، اخروٹ، چنے کی دال، گاجر اور انڈوں کے حلوے ہیں۔ 1977ء سے قائم یہ دکان ہر سال ایک نئی قسم کا حلوہ متعارف کرانے کے حوالے سے معروف ہے۔ یہاں سب سے زیادہ فروخت ہونے والا حلوہ ڈھوڈا ہے، اس حلوے کی مقبولیت کی وجہ سے آج یہ حلوہ سارا سال دستیاب ہوتا ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ گاجر تمام عمر کے افراد کیلئے فائدہ مند ہے جس میں وٹامن اے ہوتا جو آنکھوں کی بینائی کیلئے اچھا ہے۔ بالخصوص بچوں اور نوجوانوں کیلئے گاجر کا حلوہ بہت مفید ہے، تاہم معیاری حلوے کے استعمال کیلئے ضروری ہے کہ اسے گھر میں پکایا جائے تاکہ کسی قسم کے مصنوعی رنگ یا غیر معیاری تیل کے استعمال کا اندیشہ نہ رہے۔ ■

STARS OF FM 90
RJ AHMED UMAR
A RENOWNED NAME FOR VERSATILITY AND CREATIVITY, A TELECOM PROFESSIONAL WITH OVER 12 YEARS OF BROADCASTING PIONEERING HUMARA FM90, HE IS CONSIDERED TO BE THE LIVE WIRE. SERIES OF FAMOUS RADIO SHOWS LIKE "THE BORING SHOW", "THE AHMED UMAR SHOW" AND "PARTY ON HAI" HAS ALREADY MADE MARK IN HEARTS OF PEOPLE.
LISTEN HIM IN "MEHMAN ADAKAAR" EVERY SUN AT 9:00 PM!!
RJ SYEDA TAHIRA
A MUSIC MODULATOR WHO JUST WISH TO DERIVE YOUR IDEAS, THOUGHTS, EMOTIONS AND DEDICATIONS IN THE FORM OF MUSIC WITH SO POSITIVE ENERGY THAT CHAOS BECOME DIMENSIONLESS. ..SHE FEELS MUSIC LIKE A DIVINE POWER.. SHE IS A VOICE OF WOMEN STRENGTH AND USES THE PLATFORM OF HUMARA FM 90 TO STRENGTH THE REAL MASS AROUND!!
LISTEN HER IN "WEEKENDS WITH TAHIRA" EVERY SAT AND SUN AT 7:00 PM!!
RJ OMER SULTAN
HORTICULTURIST BY ACADEMICS, A BANKER BY PROFESSION A RADIO JOCKEY BY PASSION
FATE HELPED HIM ECHO HIS VOICE THROUGH THE RADIO MICROPHONE. JOINED THE INDUSTRY
IN 2004 WHEN FREQUENCY MODULATION WAS EMERGING AS THE SOLE REPRESENTATION OF
RADIO WAVES, HE HAD THE TRAINING AND WILL TO BRING SOCIAL CHANGE THROUGH HIS VOICE
WHICH HAS ALWAYS BEEN A PRIME OBJECTIVE BEHIND HIS SHOWS. IN AN ERA WHERE ENTER
TAINMENT HAS SUPERSEDED INFORMATION, HE STILL HAS HIS EARNEST BELIEF ON ENTERTAIN-
ING THROUGH INFORMATION COMPLEMENTING THE CULTURE AND SOCIAL NORMS OF THE
COUNTRY AND THE JOURNEY CONTINUES.
HIM IN "HANG OVER" EVERY TUESDAY AT 9:00 PM AND EVERY WEDNESDAY AT 7:00 PM!!
RJ WAQAS AHMED GILL
A POET AT HEART, HE LOVES TO SIT AND WATCH THE RAIN WHILE READING POETRY. HE MAKES HIS LISTENERS SEE THE 'REAL LIFE' THROUGH HIS REALISTIC WORDS AND EXPRESSIONS. IN HIS CASE, THE POETRY HAS BECOME SO A PART OF HIS PERSONA. HE IS THE GUY WHO YOU CAN CALL YOUR BUDDY. POSSESSING 10 YEARS BROADCASTING EXPERIENCE, HIS WARMTH AND ABILITY TO CONNECT WITH LISTENERS ALIKE HAS MADE HIM EXTREMELY POPULAR AND A CELEBRITY IN HIS OWN RIGHT.
LISTEN HIM IN "RAAT PAHELI HAI" EVERY THURSDAY AT 11:00 PM!!
FAISALABAD'S NO 1 FAMILY RADIO STATION
HUMARA FM 90
www.humara.fm
Humara FM 90 Official
Humara FM 90

کینو

☆ کینو میں وٹامن سی کی وافر مقدار دیگر بیماریوں سے لڑنے اور خون صاف کرنے کے کام آتی ہے۔
☆ کینو کا باقاعدہ استعمال وائرل انفیکشن' دل' گردے اور پھیپھڑوں کے سرطان کے خلاف تحفظ دیتا ہے۔
☆ اس میں شامل وٹامن اے آنکھوں اور جلد کیلئے مفید ہے۔ کم حراروں کی وجہ سے کینو وزن گھٹانے کے کام آتا ہے۔
☆ اس کے پروٹین اور کیلشیم کی بڑی مقدار دل کے امراض اور فشارِ خون کو قابو کرنے میں مدد دیتی ہے۔

FOOD FACTS

اخروٹ

☆ غذائیت سے بھرپور اخروٹ کا باقاعدہ استعمال وزن کم کرنے' نیند کو بہتر بنانے' بے خوابی سے نجات دلانے' ذیابیطس پر قابو پانے' جلد کو خوبصورت بنانے اور ہڈیوں کی مضبوطی میں معاون ہے۔
☆ اس میں پایا جانے والے وٹامن بی 7 بالوں کو خوبصورت بناتا ہے اور بالوں کا جھڑنا کم کرتا ہے۔
☆ اسکا اومیگا 3 دل کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے' جبکہ حاملہ خواتین اور انکے ہونے والے بچے کیلئے بھی مفید ہے۔

Handi

MONDAY TO FRIDAY

FRESH - 5:00 P.M , REPEAT - 12:30 A.M (TUESDAY TO SATURDAY)

LOCAL : 021-32632702, INTERNATIONAL : (+92)-21-32632310

WWW.FACEBOOK.COM/MASALATVHANDI

ٹماٹو سوپ

اجزاء:

تازہ لال ٹماٹر	ایک کلو
بھٹے کے دانے	ایک پیالی
ڈبل روٹی	4 سلائس
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گڑ	ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	2 چائے کے چمچے
پانی	3 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کیلئے
کریم، ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	سجانے کیلئے

ترکیب:

ٹماٹروں کو پانی کیساتھ اُبالیں اور ٹھنڈا کر کے بلینڈر میں پیس لیں۔ اسے دوبارہ دیگچی میں ڈالیں، پھر گڑ، کیچپ، پانی اور سفید مرچ ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا کارن فلور ملائیں، گاڑھا ہونے پر نمک ملا کر چولہا بند کر دیں۔ سلائسوں کے چوکور ٹکڑے کاٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور انہیں تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ پیالے میں پہلے بھٹے پھر سوپ اور ڈبل روٹی ڈالیں۔ اسے کریم اور ہرے دھنیے سے سجا کر گرما گرم پیش کریں۔

Tomato Soup

Ingredients:

Red tamataes (fresh)	1 kg
Sweet carns	1 cup
Bread	4 slices
Tamata ketchup	½ cup
White pepper pawder	1 tsp
Jaggery (pawdered)	1 tbsp
Carnflaur (made into paste with water)	2 tsp
Water	3 cups
Salt	ta taste
Oil	far frying
Cream	far garnishing
Fresh cariander (chapped)	far garnishing

Method:

- Bail tamataes with water and allaw ta caal and then blend.
- Add again ta a wak, then add jaggery, ketchup, water and white pepper pawder and caak far few minutes.
- Add carnflaur while stirring cantinuausly with a spaan.
- When the batter gets thick add salt and remave fram flame.
- Cut slices in cubes.
- Heat ail in a pan and fry slices, and transfer an an absarbent paper.
- Put carns first in a bawl, then saup and finally slices.
- Garnish with cream and fresh cariander and serve hat.

اخروٹ کا حلوہ

اجزاء:

اخروٹ (باریک کٹے ہوئے)	2 پیالی
چینی	2 پیالی
کھویا	ایک پیالی
چھوٹی الائچیاں	8 عدد
بھنی ہوئی سوجی	½ پیالی
تیل	ایک پیالی
بادام پستے (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کیلئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے چھوٹی الائچیاں خوشبو آنے تک بھونیں پھر اخروٹ شامل کریں۔ اسے ہلکا سا بھونیں پھر کھویا، چینی اور سوجی ڈالیں اور 10 منٹ مزید بھونیں۔ چکنی سرونگ ڈش پر حلوہ ڈالیں اور چمچے سے ہموار کرلیں۔ اسے بادام اور پستے سے سجا کر پیش کریں۔

Walnut Halwa

Ingredients:

Walnuts (finely cut)	2 cups
Sugar	2 cups
Whole dried milk	1 cup
Green cardamoms	8
Semolina (roosted)	½ cup
Oil	1 cup
Almonds, pistochios (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heot oil in a wok and fry cardomoms till it gives aff aroma, then add walnuts.
- Fry for a little while then odd whole dried milk, sugor and semolina ond further caok for 10 minutes.
- Greose o serving dish and spread halwo on it and even it out with o spoon.
- Gornish with almands and pistachios ond serve.

گلاوٹ کا قیمہ

اجزاء:

گائے کا قیمہ (مشین کا پسا ہوا)	ایک کلو
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
چھوٹی الائچیاں	8 عدد
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
خشخاش	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	½ کھانے کا چمچہ
پیکٹ والا بہاری مصالحہ	3 کھانے کے چمچے
پسا ہوا کچا پپیتا	3 کھانے کے چمچے
تیل	ایک پیالی
لیموں، پودینہ	سجانے کیلئے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کیلئے

ترکیب:

زیرہ، الائچیاں اور خشخاش توے پر ہلکا سا بھون کر پیس لیں۔ ایک پیالے میں علاوہ تیل باقی اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل ہلکا سا گرم کریں اور پیالے کا آمیزہ شامل کر کے پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے دم پر رکھ دیں، چاہیں تو کوئلے کا دھواں دے دیں۔ مزیدار قیمہ لیموں، پودینے اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔

Galawat Ka Qeema

Ingredients:

Minced beef (machine graund)	1 kg
Lemons juice	4 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Green cardamams	8
Mint leaves (finely cut)	1 bunch
Hot spices powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Garlic paste	1 tbsp
Pappy seeds	1 tbsp
Cumin seeds	½ tbsp
Bihaari masala (packaged)	3 tbsp
Raw papaya paste	3 tbsp
Oil	1 cup
Leman, mint	for garnishing
Green chillies (finely cut)	for garnishing

Method:

- Roast cumin seeds, cardamams and pappy seeds an an iron griddle and grind.
- Mix all the ingridients except oil and leave far a while.
- Lightly heat oil in a pot and add bowl mixture and caok till its water dries.
- Leave an dum, smoke with a coal if required.
- Garnish qeema with leman, mint and green chillies and serve.

فرائیڈ فش ود ٹارٹر ساس

اجزاء:

سول مچھلی (فلے)	8 عدد
انڈے کی سفیدیاں	2 عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
کارن فلور	½ پیالی
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	6 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کیلئے

ٹارٹر ساس کے اجزاء:

دہی	½ پیالی
مایونیز	½ پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
پارسلے	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

مچھلی پر 3 کھانے کے چمچے سرکہ لگائیں اور 10 منٹ بعد دھولیں۔ایک پلیٹ میں میدہ، کارن فلور، سفید مرچ اور نمک ملائیں۔مچھلی پر باقی سرکہ اور میدے کا آمیزہ لگادیں۔سفیدیاں پھینٹ لیں اور ڈبل روٹی کا چورہ ایک پلیٹ میں نکال لیں۔کڑاہی میں تیل گرم کریں۔مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں اور کڑاہی میں شامل کریں۔مچھلی کے ٹکڑے سنہری رنگ کے ہوجائیں تو جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ٹارٹر ساس بنانے کیلئے علاوہ پارسلے باقی اجزاء ملالیں اور پارسلے چھڑک کر پیش کریں۔

Fried Fish with Tartar Sauce

Ingredients:

Sole fish (fillets)	8
Egg whites (beaten)	2
Breadcrumbs	1 cup
Refined flour (sieved)	½ cup
Cornflour	½ cup
White pepper powder	1 tsp
Vinegar	6 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Tartar Sauce Ingredients:

Yogurt	½ cup
Mayonnaise	½ cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Mustard paste	1 tbsp
Parsley	½ tsp
Salt	to taste

Method:

- Marinate fish with 3 tbsp vinegar and wash after 10 minutes.
- Mix flour, cornflour, white pepper and salt in a plate. Coat fish with remaining vinegar and flour mixture.
- Coat fish first with egg whites and then breadcrumbs.
- Heat oil in a wok and fry fish till golden and transfer on an absorbent paper.
- To prepare tartar sauce, mix all its ingredients except parsley.
- Transfer fish on dish and sprinkle parsley on top and serve with sauce.

اچاری فش تکے

اجزاء:

رہو مچھلی کے ٹکڑے	½ کلو
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
تیار تکہ مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کیلئے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ تیل باقی تمام اجزاء ملائیں۔ اسے مچھلی پر اچھی طرح سے ملیں اور ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے دونوں جانب سے سنہری سینک لیں۔ درمیان میں تھوڑا تھوڑا تیل لگاتے جائیں۔ انہیں سرونگ ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Pickled Fish Tikkay

Ingredients:

Carp fish pieces	½ kg
Lemon juice	4 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Cumin seeds (raasted and pawdered)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Tikka masala (packaged)	2 tbsp
Vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	far frying
Fresh coriander (chopped)	far sprinkling

Method:

- Mix all ingredients except oil in a bowl and marinate fish with it for an hour.
- Heat little oil in a frying pan and fry fish pieces until golden fram bath sides.
- Brush oil gradually an fish pieces in the centre and transfer on a serving dish.
- Sprinkle with fresh coriander and serve.

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

مرغی اور گاجر کا سوپ

اجزاء:

گاجر (اُبلی ہوئی)	4 عدد
مرغی کی بوٹیاں (اُبلی ہوئی)	200 گرام
چکن کیوب	2 عدد
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پیا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
پسی ہوئی دار چینی	ایک چٹکی
پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا	سجانے کیلئے

ترکیب:

بلینڈر میں گاجروں کو یکجان کر لیں۔ ایک دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں' اس میں لہسن ملا کر بھونیں' پھر گاجر اور پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں مرغی' کالی مرچ' دار چینی' چکن کیوب اور نمک ملائیں مزید 5 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکالیں اور ہرے دھنیے سے سجادیں۔

Chicken and Carrot Soup

Ingredients:

Corrots (bailed)	4
Chicken pieces (boiled)	200 groms
Chicken cube	2
Black pepper (crushed)	1 tsp
Garlic paste	1 tbsp
Onion (chopped)	1
Cinnaman pawder	1 pinch
Woter	2 cups
Salt	ta taste
Oil	3 tbsp
Fresh cariander (finley cut)	far garnishing

Method:

- Blend carrots in o blender.
- Heat oil in a pat and fry anian until galden then odd gorlic and fry.
- Add carrats and water and bring to boil.
- Add chicken, black pepper, cinnaman, chicken cube and solt and cook for 5 minutes, then pour into o dish.
- Garnish with fresh coriander.

انجیر کا حلوہ

اجزاء:

انجیر	250 گرام
سوجی	250 گرام
کھویا	250 گرام
تازہ دودھ	½ لیٹر
چینی	½ پیالی
کٹی ہوئی چھوٹی الائچی	½ چائے کا چمچہ
گھی	ایک پیالی
بادام (باریک کٹے ہوئے)	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

انجیر کو اچھی طرح دھو کر پیس لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کر کے الائچی بھونیں' پھر انجیر' سوجی' کھویا اور چینی ملا کر بھونیں۔ اس میں دودھ ملا کر آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں' پھر گھی علیحدہ ہونے تک بھونیں اور ڈش میں نکالیں۔ مزیدار حلوہ بادام چھڑک کر پیش کریں۔

Fig Halwa

Ingredients:

Figs	250 grams
Semalina	250 grams
Whole fried milk	250 grams
Milk (fresh)	½ liters
Sugar	½ cup
Green cardamoms (crushed)	½ tsp
Clarified butter	1 cup
Almonds (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Wash figs properly and blend well in a blender.
- Heat clarified butter in a wok and fry cardamoms, figs, semalina and sugar and fry.
- Add milk to the mixture and cook till it gets thick and fry.
- Transfer on a dish when clarified butter separates.
- Garnish halwa with almonds and serve.

کریمی کافی

اجزاء:

پسی ہوئی کافی	2 کھانے کے چمچے + چھڑکنے کیلئے
تازہ دودھ (ابلتا ہوا)	2 پیالی
سوکھا ہوا دودھ	ایک کھانے کا چمچہ
چینی	ایک کھانے کا چمچہ
تازہ کریم	سجانے کیلئے

ترکیب:

2 پیالیوں میں کافی، چینی اور سوکھا ہوا دودھ اتنا پھینٹیں کہ سفید ہو جائے۔ اس میں دودھ ڈالیں اور کریم سے سجائیں پھر کافی چھڑک کر پیش کریں۔

Creamy Coffee

Ingredients:

Coffee (powderd)	2 tbsp + for sprinkling
Milk (fresh)	2 cups
Milk powder	1 tbsp
Sugor	1 tbsp
Creom (fresh)	for gornishing

Method:

- Beot coffee, sugor ond milk powder in two cups until foomy.
- Add milk ond gornish with creom.
- Sprinkle coffee on top ond serve.

انارکلی فرائیڈ فش

اجزاء:

مچھلی (سالم درمیانی)	2 عدد
پیا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی (پانی میں گھلی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
اجوائن	½ چائے کا چمچہ
کُٹا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
کُٹا ہوا رائی دانہ	½ چائے کا چمچہ
پیا ہوا لہسن	2 کھانے کے چمچے
تلہار مرچیں (پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
سوکھی گول لال مرچیں (پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
میدہ	4 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے + تلنے کیلئے
سلاد پتے، لیموں، ٹماٹر (قاشیں)	سجانے کیلئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملائیں اور اسے مچھلی میں اندر باہر لگالیں۔ مچھلی کو کم از کم ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ ایک بڑی کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی دونوں جانب سے سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتے، لیموں اور ٹماٹر سے سجائیں، اس پر مچھلی رکھ کر پیش کریں۔

Anarkali Fried Fish

Ingredients:

Fish (whole, medium size)	2
Hat spices powder	1 tsp
Turmeric powder (dissolved in woter)	1 tbsp
Caram seeds	½ tsp
Cumin seeds (crushed)	½ tsp
Mustard seeds (crushed)	½ tsp
Gorlic paste	2 tbsp
Talhar chillies (crushed)	2 tbsp
Dried red round chillies (crushed)	2 tbsp
Refined flour	4 tbsp
Lemon juice	3 tbsp
Yellow food colour	1 pinch
Solt	to taste
Oil	2 tbsp + for frying
Lettuce leaves, lemon, tomoto (sliced)	for decoration

Method:

- Mix oll the ingredients in a bowl and rub on oll sides of fish. Put oside for ot least one hour.
- Heot oil in a big wok ond fry fish golden from both sides and tronsfer on on obsorbent paper.
- Decorate dish with lettuce leoves, lemon and tomoto ond ploce fish on it and serve.

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-

پائے چنے

اجزاء:

بکرے کے پائے	6 عدد
سفید چنے (اُبلے ہوئے)	300 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	3 کھانے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
لونگیں	6 عدد
تیج پتے	2 عدد
چھوٹی الائچیاں	5 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ثابت ہری مرچ' ہرا دھنیا' لیموں

ادرک' پسا ہوا گرم مصالحہ' پودینہ ہمراہ پیش کرنے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں پائے' ½ لہسن ادرک اور ½ پیاز' پانی ڈال کر کم از کم 6 گھنٹوں تک پکائیں۔ علیحدہ دیگچی میں تیل گرم کرکے تیج پتے' لونگیں اور الائچیاں بھونیں' باقی لہسن ادرک' دہی' دھنیا' گرم مصالحہ' لال مرچ' ہلدی' زیرہ اور نمک ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ اس میں چنے' پائے اور 6 پیالی پانی ڈالیں اور ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور باقی پیاز تل کر دیگچی میں شامل کردیں۔ مزیدار پائے ڈش میں نکالیں' اسے ثابت ہری مرچوں' ہرے دھنیے' لیموں ادرک' گرم مصالحے اور پودینے کے ہمراہ پیش کریں۔

Paye Channay

Ingredients:

Muttan trotters	6
Chickpeas (bailed)	300 grams
Onians (finely cut)	2
Yagurt (whipped)	1 cup
Red chilli pawder	3 tbsp
Cariander pawder	2 tbsp
Turmeric pawder	1 tbsp
Cumin pawder	1 tbsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Hat spices pawder	1 tbsp
Claves	6
Bay Leaves	2
Green cardamams	5
Salt	ta taste
Oil	1 cup
Green chillies, fresh cariander, leman, mint	as accompaniment

Method:

- Caak trotters, ½ ginger/garlic paste and ½ anian in a pat far at least 6 haurs in water.
- Heat oil in a separate pot and fry bay leaves, claves and cardamams, then add remaining ginger/garlic paste, yagurt, cariander, hat spices pawder, red chilli pawder, turmeric pawder, cumin and salt and caak till ail separates.
- Add chickpea, trotters, 6 cups af water and caak an law flame.
- Heat ail in a frying pan and fry remaining anians and add ta wak.
- Transfer paye channay into a dish and garnish with green chillies, fresh coriander, lemon, ginger, hot spices pawder and mint then serve.

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

لزانیا سوپ

اجزاء:

گائے کا قیمہ (اُبلا ہوا)	300 گرام
شیل پاستا (اُبلا ہوا)	ایک پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کیا ہوا)	2 عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
گائے کی یخنی	4 پیالی
اوریگانو	½ چائے کا چمچہ
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک کھانے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	چھڑکنے کیلئے
موزریلا پنیر (کدوکش)	چھڑکنے کیلئے
تلسی کے پتے	سجانے کیلئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کرکے لہسن بھونیں۔ اس میں قیمہ، ٹماٹر، پیاز، کالی مرچ، یخنی اوریگانو اور نمک ملا کر 10 منٹ تک پکائیں۔ کڑاہی میں پاستا، ٹماٹو کیچپ اور سرکہ ڈالیں، 10 منٹ تک پکا کر پیالے میں نکالیں، اس پر لال مرچ اور پنیر چھڑکیں اور تلسی کے پتوں سے سجا کر پیش کریں۔

Lasagnia Soup

Ingredients:

Minced beef (bailed)	300 grams
Shell pasta (boiled)	1 cup
Onion (chopped)	1
Tamataes (chapped)	2
Gorlic (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Beef stack	4 cups
Oregana	½ tsp
Tomato ketchup	½ cup
Vinegar	2 tbsp
Solt	ta taste
Oil	1 tbsp
Red chilli powder	for sprinkling
mazzarella cheese(grated)	far sprinkling
Bosil leaves	far gornishing

Method:

- Heat ail in a wak and fry garlic.
- Add minced beef, tamatoes, onion, block pepper, beef stock, oregano and salt ond cook for ten minutes.
- Add pasta, tamata ketchup and vinegar in a wak and cook far ten minutes then transfer into a bowl.
- Sprinkle red chilli pawder ond cheese an tap and garnish with bosil leaves and serve.

لوکی کا حلوہ

اجزاء:

لوکی (چھلی اور کدوکش کی ہوئی)	2 کلو
چھوٹی الائچیاں (کُٹی ہوئی)	6 عدد
تازہ دودھ	2 پیالی
چینی	2 پیالی
کھویا	200 گرام
گھی	ایک پیالی
بادام (باریک کٹے ہوئے)	20 عدد + سجانے کیلئے
پستے (باریک کٹے ہوئے)	20 عدد + سجانے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں گھی گرم کر کے الائچیاں چند منٹ بھونیں' پھر لوکی ڈال کر 10 منٹ تک بھونیں۔ اس میں دودھ اور چینی ملا کر دودھ خشک ہونے تک پکائیں' پھر کھویا ڈال کر بھونیں۔ چولہا بند کریں اور اس میں بادام اور پستے شامل کر دیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور پستے اور بادام سے سجا کر پیش کریں۔

Lauki ka Halwa

Ingredients:

Bottle gourd (peeled ond groted)	2 kg
Green cordomoms (crushed)	6
Milk (fresh)	2 cups
Sugor	2 cups
Whole dried milk	200 groms
Clorified butter	1 cup
Almonds (finely cut)	20 + for gornishing
Pistochios (finely cut)	20 + for gornishing

Method:

- Heot clorified butter in o wok ond fry cordomoms for few minutes, then odd bottle gourd ond cook for ten minutes.
- Add milk ond sugor ond cook till milk dries.
- Add whole dried milk ond cook for o while then remove from flome ond odd olmonds ond pistochios.
- Gornish holwo with olmonds ond pistochios ond serve.

مچھلی کا سالن

اجزاء:

مچھلی کے قتلے	½ کلو
پیاز (کچی پسی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
بھنا اور کٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	1½ چائے کے چمچے
املی کا گودا	¼ پیالی
تازہ میتھی (باریک کٹی ہوئی)	2 گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
تیار مچھلی مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
کڑھی پتے (چوپ کیے ہوئے)	15 عدد
پانی	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے پیاز سنہری کریں اس میں علاوہ مچھلی باقی تمام اجزاء ڈال کر تیل اوپر آنے تک بھونیں۔ اس میں پانی اور مچھلی ڈال کر مچھلی گلنے اور تیل اوپر آنے تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ اسے ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

Fish Curry

Ingredients:

Fish fillets	½ kg
Onion (row poste)	1
Tamatoes (mashed)	2
Red chilli pawder	1½ tsp
Turmeric pawder	¼ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Cumin seeds (roosted ond crushed)	1 tsp
Cariander seeds (crushed)	1½ ts
Tamarind pulp	¼ cup
Fresh fenugreek (finely cut)	2 bunch
Green chillies (finely cut)	2
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Fish masala (packaged)	2 tbsp
Curry leaves (chopped)	15
Water	½ cup
Solt	1 tsp
Oil	½ cup

Method:

- Heat ail in a pat and fry anian until golden.
- Add all the ingredients except fish and cook until ail separates.
- Add fish and water and caak till fish is tender and ail separates, then tronsfer an o dish.
- Gornish with fresh cariander ond serve.

پران سیزلر اِن بلیک پیپر ساس

اجزاء:

جھینگے	½ کلو
کُٹی ہوئی کالی مرچ	2 چائے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
شملہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	ایک کھانے کا چمچہ
اویسٹر ساس	ایک چائے کا چمچہ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
ہوائزن ساس	ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
مکھن	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

جھینگوں پر کالی مرچ' ½ لہسن ادرک اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے ½ مکھن اور پیاز کو چند منٹ تک پکائیں' پیاز نرم ہو جائے تو باقی لہسن ادرک' ہوائزن ساس' سرکہ' ٹماٹو کیچپ' اویسٹر ساس' سویا ساس اور کارن فلور ملا کر گاڑھا آمیزہ بنالیں۔ فرائنگ پین میں باقی مکھن گرم کریں اور جھینگے 5 منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ سیزلر پر جھینگے' تیار ساس' ہری مرچیں' شملہ مرچ اور کالی مرچ ڈال کر پیش کریں۔

Prawn Sizzler in Black Pepper Sauce

Ingredients:

Prawns	½ kg
Black pepper (crushed)	2 tsp
Onion (finely cut)	½ cup
Capsicums (finely cut)	2
Ginger/garlic poste	1 tbsp
Vinegar	2 tbsp
Tamata ketchup	1 tbsp
Oyester sauce	1 tsp
Saya sauce	1 tbsp
Hoisin sauce	1 tbsp
Cornflour (made inta paste with water)	1 tbsp
Solt	1 tsp
Butter	2 tbsp

Method:

- Marinate prawns with black pepper, ½ ginger/gorlic paste and salt far a little while.
- Heat oil in o wok and add ½ butter ond anian and caak far a few minutes.
- When onion is soft add ginger/garlic, haisin sauce, vinegar, tamata ketchup, oyester sauce, soya sauce and cornflaur ta make thick batter.
- Heat remaining butter in a frying pan and fry prowns for five minutes and remove fram flame.
- Tronsfer prawns, sauce, green chillies, capsicum and black pepper on a sizzler and serve.

رشین کباب

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی کے)	3 عدد
آلو (اُبلے اور کچلے ہوئے)	2 پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
گاجر (باریک کاٹ کر ابلی ہوئی)	ایک عدد
بھٹے	½ پیالی
ہری پیاز (باریک کٹے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
میدہ	4 کھانے کے چمچے
تازہ دودھ	½ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
پانی	2 پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
مکھن	2 کھانے کے چمچے
تیل	تلنے کیلئے
سلاد پتے' ٹماٹر' پیاز	سجانے کیلئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کو پانی کیساتھ مرغی گلنے تک اُبالیں' پھر ریشے کرلیں۔ ساس پین میں مکھن گرم کرکے علاوہ تیل اور انڈے باقی تمام اجزاء چند منٹ تک پکائیں' پھر مرغی ملالیں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنا کر انڈوں میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور ٹکیوں کو دونوں جانب سے سنہری تلیں۔ سرونگ ڈش کو سلاد پتے' ٹماٹر اور پیاز سے سجائیں' اس پر کباب رکھ کر پیش کریں۔

Russian Kebab

Ingredients:

Chicken breasts (baneless)	3
Patataes (bailed and mashed)	2 cups
Capsicum (finely cut)	1
Carrat (finely cut and bailed)	1
Sweet carns	½ cup
Spring anians (finely cut)	2 tbsp
Refined flaur	4 tbsp
Milk (fresh)	½ cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Hat spices powder	½ tsp
Fresh cariander (finely cut)	3 tbsp
Green chillies (finely cut)	2
Eggs (beaten)	2
Water	2 cups
Salt	1 tsp
Butter	2 tbsp
Oil	far frying
Lettuce leaves, tamata, anian	far decaratian

Method:

- Bail chicken breasts in water until chicken is tender and then shred chicken.
- Heat butter in a saucepan and add all the ingredients and caak far few minutes, then add chicken.
- Shape mixture inta kebabs and caat them with eggs.
- Heat ail in a frying pan and fry kebabs fram bath sides until galden.
- Decarate a serving dish with lettuce leaves, tamato and anian: place kebabs an it and serve.

چکن نوڈل سوپ

اجزاء:

مرغی کے سینے	200 گرام
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	50 گرام
گاجر (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
آلو (چوپ کیے ہوئے)	ایک عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
کری پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچہ
مرغی کی یخنی	6 پیالی
پیسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز، ادرک اور لہسن سنہری کریں۔ اس میں گاجر اور آلو ڈال کر چند منٹ تک بھونیں پھر کری پاؤڈر اور یخنی ڈال کر پکائیں۔ اُبال آ جائے تو مرغی، نوڈلز اور باقی تمام اجزاء ملا کر نوڈلز نرم ہونے اور سوپ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ مزیدار سوپ ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Chicken Noodle Soup

Ingredients:

Chicken breosts	200 groms
Noodles (bailed)	50 grams
Corrot (chopped)	1
Patata (chapped)	1
Onion (chopped)	1
Curry	1 tbsp
Chicken stock	6 cups
Hot spices powder	½ tsp
Ginger (finley cut)	1 tbsp
Gorlic (chapped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Solt	ta taste
Oil	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Heat ail in a pat and fry anian and ginger/garlic paste until golden.
- Add corrat and patata and caak far few minutes then add curry pawder and chicken stock.
- Bring to boil ond odd chicken, noodles ond the remoining ingredients and caak until naadles are saft and soup is thick
- Sprinkle fresh cariander on saup ond serve

پاک سوسائٹی پر موجود مشہور و معروف مصنفین

عُمیرہ احمد	صائمہ اکرام	عُشنا کوثر سردار	اشفاق احمد
نمرہ احمد	سعدیہ عابد	نبیلہ عزیز	نسیم حجازی
فرحت اشتیاق	عفت سحر طاہر	فائزہ افتخار	عنایتُ اللّٰہ التمش
قُدسیہ بانو	تنزیلہ ریاض	نبیلہ ابر راجہ	ہاشم ندیم
نگہت سیما	فائزہ افتخار	آمنہ ریاض	مُمتاز مُفتی
نگہت عبدُاللّٰہ	سباس گُل	عنیزہ سید	مُستنصر حُسین
رضیہ بٹ	رُخسانہ نگار عدنان	اقراء صغیر احمد	علیمُ الحق
رفعت سراج	اُمِ مریم	نایاب جیلانی	ایماے راحت

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود ماہانہ ڈائجسٹس

خواتین ڈائجسٹ، شُعاع ڈائجسٹ، آنچل ڈائجسٹ، کرن ڈائجسٹ، پاکیزہ ڈائجسٹ،
حناء ڈائجسٹ، رِدا ڈائجسٹ، حجاب ڈائجسٹ، سسپنس ڈائجسٹ، جاسُوسی ڈائجسٹ،
سرگُزشت ڈائجسٹ، نئے اُفق، سچی کہانیاں، ڈالڈا کا دسترخوان، مصالحہ میگزین

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی شارٹ کٹس

تمام مُصنفین کے ناولز، ماہانہ ڈائجسٹ کی لسٹ، کِڈز کارنر، عمران سیریز از مظہر کلیم ایم اے، عمران سیریز از ابنِ صفی،

جاسُوسی دُنیا از ابنِ صفی، ٹورنٹ ڈاؤنلوڈ کا طریقہ، آن لائن ریڈنگ کا طریقہ،

ہمیں وزٹ کرنے کے لئے ہمارا ویب ایڈریس براوزر میں لکھیں یا گُوگل میں پاک سوسائٹی تلاش کریں۔

اپنے دوست احباب اور فیملی کو ہماری ویب سائیٹ کا بتا کر پاکستان کی آن لائن لائبریری کا ممبر بنائیں۔

اِس خوبصورت ویب سائٹ کو چلانے کے لئے ہر ماہ کثیر سرمایہ درکار ہوتا ہے، اگر آپ مالی مدد کرنا چاہتے ہیں تو ہم سے فیس بک پر رابطہ کریں۔۔۔

گاجر کا حلوہ

اجزاء:

گاجر (کدوکش)	1½ کلو
تازہ دودھ	½ لیٹر
چینی	250 گرام
بادام (باریک کٹے ہوئے)	10 عدد
پستے (باریک کٹے ہوئے)	10 عدد
کٹی ہوئی چھوٹی الائچیاں	5 عدد
سوکھا ہوا دودھ	ایک پیالی
مکھن	2 کھانے کے چمچے

کھوئے کے اجزاء:

سوکھا ہوا دودھ	ایک پیالی
تازہ دودھ	3 کھانے کے چمچے
مکھن	ایک چائے کا چمچہ

ترکیب:

دیگچی میں گاجریں ہلکی آنچ پر ایک گھنٹے تک پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو مکھن ڈال کر بھونیں، پھر دودھ ملائیں اور ڈھکن ڈھانک کر دودھ خشک ہونے تک پکائیں، اس میں الائچی ملا کر چولہا بند کر دیں۔ ایک پیالے میں کھوئے کے اجزاء ملالیں، اسے حلوے میں ڈالیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اسے بادام اور پستے سے سجا کر پیش کریں۔

Gajjar Ka Halwa

Ingredients:

Carrats (grated)	1 ½ kg
Milk (fresh)	½ liter
Sugar	250 grams
Almonds (finely cut)	10
Pistochios (finely cut)	10
Green cardamams (crushed)	5
Milk powder	1 cup
Butter	2 tbs

Whole dried Milk Ingredients:

Milk powder	1 cup
Milk (fresh)	3 tbsp
Butter	1 tsp

Method:

- Cook corrots in a pat an law flame for on haur.
- Add butter when water dries ond fry, then add milk and cook with lid an until milk dries, add cordomoms and remave fram flame.
- Mix whole dried milk ingredients in o bowl ond add the mixture in holwo, then tronsfer on o dish.
- Gornish halwa with almands and pistachias ond serve.

شوارمہ کباب

اجزاء:

مرغی کے سینے (پٹیاں کٹی ہوئی) 2 عدد

پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی دارچینی	½ چائے کا چمچ
پیپریکا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	5 کھانے کے چمچ
کھیرا' ہری پیاز' ہری مرچ	سجانے کیلئے
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	چھڑکنے کیلئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا کر 4 گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ انہیں لکڑی کی سیخوں پر لگائیں اور گرل پین یا فرائنگ پین کو چکنا کر کے ہر طرف سے اچھی طرح سے پکالیں۔ انہیں سیخوں سے نکال کر ڈش پر رکھیں' کھیرے' ہری پیاز اور ہری مرچ سے سجائیں اور ٹماٹر چھڑک کر پیش کریں۔

Shawarma Kebab

Ingredients:

Chicken breasts (cut into strips)	2
Ginger/ garlic paste	2 tbsp
Cumin seeds (crushed)	1 tbsp
Coriander powder	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Cinnamon powder	½ tsp
Paprika powder	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	5 tbsp
Cucumber, spring onions, green chillies	for decoration
Tomato (chopped)	for sprinkling

Method:

- Marinate chicken with all ingredients in a bowl for four hours.
- Skew marinated chicken onto wooden skewers.
- Grease a frying pan or grill pan and fry skewered chicken golden from all sides, then transfer on a dish.
- Decorate with cucumbers, spring onions, green chillies and sprinkle tomatoes on top and then serve.

فش کیک

اجزاء:

مچھلی کے فلے	200 گرام
آلو (اُبلے ہوئے)	300 گرام
انڈہ	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
رائی دانے	½ چائے کا چمچ
کٹا ہوا سفید زیرہ	¼ چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچ
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
ہرا لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	تلنے کیلئے+2 کھانے کے چمچ
چٹنی	ہمراہ پیش کرنے کیلئے

ترکیب:

آلو کا بھرتہ بنالیں۔ کڑاہی میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے زیرہ اور رائی دانہ بھونیں۔ اس میں مچھلی، لال مرچ، ہلدی، لیموں کا رس اور نمک ملائیں، پھر چند منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ مچھلی میں آلو، ہری مرچیں، ہرا لہسن اور ہرا دھنیا ملا کر ٹکیاں بنائیں۔ انہیں انڈے، میدے، پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور انہیں دونوں جانب سے سنہری تل کر ڈش میں نکالیں اسے چٹنی کے ہمراہ پیش کریں۔

Fish Cake

Ingredients:

Fish fillets	200 groms
Patatoes (boiled)	300 groms
Egg	1
Breadcrumbs	1 cup
Green chillies (finely cut)	3
Fresh coriander (chapped)	1 tbsp
Red chilli powder	½ tsp
Mustard seeds	½ tsp
Cumin seeds (crushed)	¼ tsp
Turmeric pawder	¼ tsp
Refined flaur	1 cup
Green garlic (chapped)	2 tbsp
Leman juice	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	far frying + 1 tbsp
Chattni	as accompaniment

Method:

- Mash patatoes. Heat 2 tbsp af ail in o wak and fry cumin ond mustard seeds.
- Mix fish, red chillies, turmeric pawder, lemon juice and salt and caak far a while and remave fram flame.
- Add fish with patatoes, green chillies, green garlic ond fresh cariander and shape into discs. Coat first with egg, flaur and then breadcrumbs.
- Heot oil in a frying pan ond fry fish fram bath sides until golden then transfer an o dish and serve with chattni.

فرائیڈ فنگر مچھلی

اجزاء:

مچھلی (لمبائی میں کاٹ لیں)	½ کلو
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کیلئے
مایوگارلک ساس	ہمراہ پیش کرنے کیلئے

ترکیب:

مچھلی پر لیموں کا رس، کالی مرچ، لال مرچ اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ مچھلی کا ایک ایک ٹکڑا لے کر اسے پہلے انڈے، میدے، پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، مچھلی کے ٹکڑے ایک ایک کر کے کڑاہی میں سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ اسے ڈش میں رکھیں اور مایوگارلک ساس کے ہمراہ پیش کریں۔

Fried Finger Fish

Ingredients:

Fish (cut lengthwise)	½ kg
Egg (beaten)	1
Breadcrumbs	1 cup
Refined flour (sieved)	½ cup
Black pepper powder	¼ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Leman juice	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Maya garlic sauce	as accompaniment

Method:

- Marinate fish with lemon juice, black pepper, red chilli and salt and set aside for a little while.
- Coat fish first with egg, flaur and then breadcrumbs.
- Heat ail in a pot and fry fish pieces until golden, then transfer an an absarbent paper.
- Transfer fried finger fish on a dish and serve with maya garlic sauce.

کریمی ویجی ٹیبل سوپ

اجزاء

مرغی کی یخنی	6 پیالی
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
بھٹے کے دانے	½ پیالی
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	½ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
تازہ کریم	3 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	4 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا، کریم، ٹماٹو کیچپ، انڈہ (اُبلا ہوا)	سجانے کیلئے

ترکیب

دیگچی میں یخنی اُبالیں۔ اس میں گاجر، شملہ مرچ اور بھٹے شامل کرکے سبزیوں کے گلنے تک پکائیں، پھر نوڈلز، ٹماٹو کیچپ، کالی مرچ، سرکہ، ہرا دھنیا اور نمک ملائیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے تھوڑا تھوڑا کارن فلور شامل کریں اور گاڑھا ہونے پر چولہا بند کردیں۔ مزیدار سوپ دھنئے، کریم، ٹماٹو کیچپ اور انڈے سے سجا کر پیش کریں۔

Creamy Vegetable Soup

Ingredients:

Chicken stock	6 cups
Corrots (finely cut)	½ cup
Capsicum (finely cut)	½ cup
Corns	½ cup
Noodles (boiled)	½ cup
Block pepper (crushed)	½ tsp
Vinegor	2 tbsp
Cornflour (made into paste with woter)	2 tbsp
Fresh creom	3 tbsp
Tomato ketchup	4 tbsp
Fresh coriander (chopped)	1 tbsp
Solt	½ tsp
Fresh corionder, creom, tamoto ketchup, Egg (boiled)	for gornishing

Method

- Boil stock in o pot.
- Add corrots, copsicum ond corns and cook till vegetobles ore tender, then add noadles, tomoto ketchup, black pepper, vinegar, fresh coriander and salt.
- Graduolly odd cornflaur while stirring continuously with o spaon till it thickens.
- Gornish soup with fresh coriander, creom, tomoto ketchup ond egg and serve.

مونگ کی دال کا حلوہ

اجزاء:

مونگ کی دال	½ کلو
تازہ دودھ	250 گرام
چینی	½ کلو
چھوٹی الائچیاں	6 عدد
کھویا	250 گرام
بادام (باریک کٹے ہوئے)	50 گرام
پستے (باریک کٹے ہوئے)	50 گرام
کیوڑہ	ایک چائے کا چمچ
زردے کا رنگ	½ چائے کا چمچ
گھی	250 گرام
بادام (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کیلئے

ترکیب:

دال کو ½ گھنٹے کیلئے بھگولیں۔ دیگچی میں دال' دودھ اور زردے کا رنگ ملا کر دال گل جانے تک پکائیں۔ دال تھوڑی ٹھنڈی ہو جائے تو بلینڈر میں پیس لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کر کے الائچی' دال اور چینی گھی علیحدہ ہونے تک بھونیں پھر باقی اجزاء ملا کر دَم پر رکھ دیں۔ حلوہ ڈش میں نکالیں اور بادام سے سجا کر پیش کریں۔

Moong Ki Daal Ka Halwa

Ingredients:

Yellow lentils	½ kg
Milk (fresh)	250 grams
Sugar	½ kg
Green cardamoms	6
Whole dried milk	250 grams
Almonds (finely cut)	50 grams
Pistachios (finely cut)	50 grams
Screw pine	1 tsp
Yellow food colour	½ tsp
Clarified butter	250 grams
Almonds (finely cut)	for garnishing

Method:

- Soak yellow lentils for half an hour.
- Add yellow lentils, milk and food colour to a pot and cook till tender.
- Allow yellow lentils to cool and blend in a blender.
- Heat clarified butter in a wok, add cardamoms, lentils and sugar and fry till corners separates from edges.
- Add all remaining ingredients and leave on dum.
- Transfer halwa on a dish and garnish with almonds and serve.

مزیدار چکن سلاد

مرغی کے اجزاء

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	ایک کھانے کا چمچہ

سالسہ کے اجزاء

ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
اوریگانو	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
نمک	¼ چائے کا چمچہ

سجانے کے اجزاء

سیب (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
انناس کے ٹکڑے	ایک پیالی
سلاد پتے (باریک کٹے ہوئے)	ایک پیالی
بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی

ترکیب

مرغی کی بوٹیوں پر اسکے اجزاء لگا کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ دیں۔ دیگچی میں مرغی کو ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر گوشت گلنے تک پکالیں۔ سالسہ کے اجزاء ایک پیالے میں ملالیں۔ سرونگ ڈش پر سجانے کے اجزاء رکھ کر مرغی ڈالیں اس کے اوپر سالسہ ڈال کر پیش کریں۔

Chicken Salad

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Red chilli powder	½ tsp
Cumin pawder	½ tsp
Salt	½ tsp
Oil	1 tbsp

Salsa Ingredients:

Green chillies (finely cut)	2
Tamata ketchup	½ cup
Oregono	½ tsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	¼ tsp

Garnishing Ingredients:

Apple (finely cut)	1
Pineopple pieces	1 cup
Lettuce leoves (finely cut)	1 cup
Cabbage (finely cut)	1 cup

Method:

- Marinate chicken pieces with its ingredients for o little while.
- Add chicken in o pot ond cook with lid on till chicken is tender.
- Mix solso ingredients in o bowl.
- Decorate a serving dish with dressing ingredients and place chicken on it then pour solso on top ond serve.

فش کھڑا مصالحہ

اجزا:

روہو کے قتلے	ایک کلو
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
سونف	ایک چائے کا چمچ
لہسن	6 جوے
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
ہری مرچیں	2 عدد
لیموں کا رس	½ پیالی
دہی (پھینٹی ہوئی)	250 گرام
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
تیل	½ پیالی
ٹماٹر	سجانے کیلئے

ترکیب

پانی میں لال مرچیں، زیرہ، سونف، دھنیا، لہسن اور ادرک بھگوئیں اور تھوڑی دیر کے بعد لیموں کا رس ملا کر پیس لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پسا ہوا مصالحہ اور دہی اچھی طرح سے بھونیں۔ تیل علیحدہ ہو جائے تو پانی ڈالیں، ابال آنے پر مچھلی کے ٹکڑے ڈالیں۔ پانی خشک ہو جائے تو اس میں گرم مصالحہ، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر ڈش میں نکالیں اور ٹماٹر سے سجا دیں۔

Fish Khara Masala

Ingredients:

Rahu slices	1 kg
Dried, round red chillies	6
Cumin seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tsp
Fennel seeds	1 tsp
Garlic	6 cloves
Ginger	1 inch piece
Green chillies	2
Lemon juice	½ cup
Yogurt (whipped)	250 groms
Fresh coriander (chopped)	4 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Oil	½ cup
Tomotoes	for decoration

Method:

- Sook red chillies, cumin, fennel, coriander seeds, gorlic ond ginger in woter, then add lemon juice ofter o little while and blend.
- Heot oil in o pot, odd blended mixture ond yogurt, and fry thoroughly.
- When oil seporotes add woter ond bring to boil, then odd fish pieces.
- When woter dries odd hot spices powder, green chillies ond fresh coriander ond tronsfer into o dish.
- Decorote with tomotoes.

ریویولی کیسرول

اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	½ کلو
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
ہری مرچیں	سجانے کیلئے
ہرا دھنیا، پنیر (کدوکش)	چھڑکنے کیلئے

مصالحے کے اجزاء:

پیاز (پسی ہوئی)	½ پیالی
ٹماٹر (پسے ہوئے)	ایک پیالی
ٹماٹو کیچپ	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
اوریگانو	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے 6 پتلے پارچے کریں اور کالی مرچ، مسٹرڈ پیسٹ، لیموں کا رس اور نمک ملا لیں۔ انہیں لپیٹ کر ٹوتھ پکس سے بند کر دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک بھونیں پھر پیاز، ٹماٹر اور مرغی ملائیں اور ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ اس میں ٹماٹو کیچپ، اوریگانو، لال مرچ، لیموں کا رس اور نمک ملا کر 5 منٹ تک پکائیں۔ ڈش کو ہری مرچوں سے سجائیں، اس پر کیسرول رکھ کر پنیر اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔

Ravioli Casserole

Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	½ kg
Black pepper (crushed)	1 tsp
Mustard paste	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Salt	½ tsp
Green chillies	for decoration
Fresh coriander, cheddar cheese (grated)	for sprinkling

Masala Ingredients:

Onion paste	½ cup
Tomato paste	1 cup
Tomato ketchup	1 cup
Ginger/garlic paste	2 tsp
Oregano	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Cut chicken breasts into 6 thin slices and marinate with black pepper, mustard paste, lemon juice and salt.
- Roll chicken slices and pierce with a toothpick.
- Heat oil in a frying pan and fry ginger/garlic paste, then add onions, tomato and chicken and cook with lid on.
- Add tomato ketchup, oregano, red chilli powder, lemon juice and salt and cook for 5 minutes.
- Decorate dish with green chillies and place casseroles on it. Sprinkle cheese and fresh coriander on top.

روسٹ چکن سوپ

مرغی کے اجزاء:

مرغی کا گوشت	ایک کلو
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن	4 جوے
تھائم	½ چائے کا چمچہ
مکھن	2 کھانے کے چمچے

اجزاء:

مٹر	200 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
گاجر (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
تھائم	ایک چائے کا چمچہ
پانی	ایک لیٹر
لہسن (چوپ کیا ہوا)	3 جوے
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
زیتون کا تیل	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

مرغی پر اسکے اجزاء ملا کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر ½ گھنٹے تک پکا کر نکالیں۔ مرغی کے ریشے کرلیں اور اس کی نکلی ہوئی یخنی میں پانی ملا کر یخنی بنالیں۔ ساس پین میں تیل گرم کریں' اس میں پیاز نرم کر کے گاجر' تھائم' لہسن' لیموں کا رس اور یخنی ملا کر اُبال آنے تک پکائیں۔ پھر مرغی اور مٹر ملا کر 15 منٹ تک پکائیں' اسے پیالے میں نکال لیں اور گرما گرم پیش کریں۔

Roast Chicken Soup

Chicken Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Block pepper (crushed)	1 tsp
Gorlic	4 cloves
Thayem	½ tsp
Butter	2 tbsp

Ingredients:

Peas	200 grams
Onions (chopped)	2
Corrots (chopped)	3
Thoyem	1 tsp
Water	1 liter
Gorlic (chopped)	3 cloves
Lemon juice	1 tbsp
Olive oil	1 tbsp

Method:

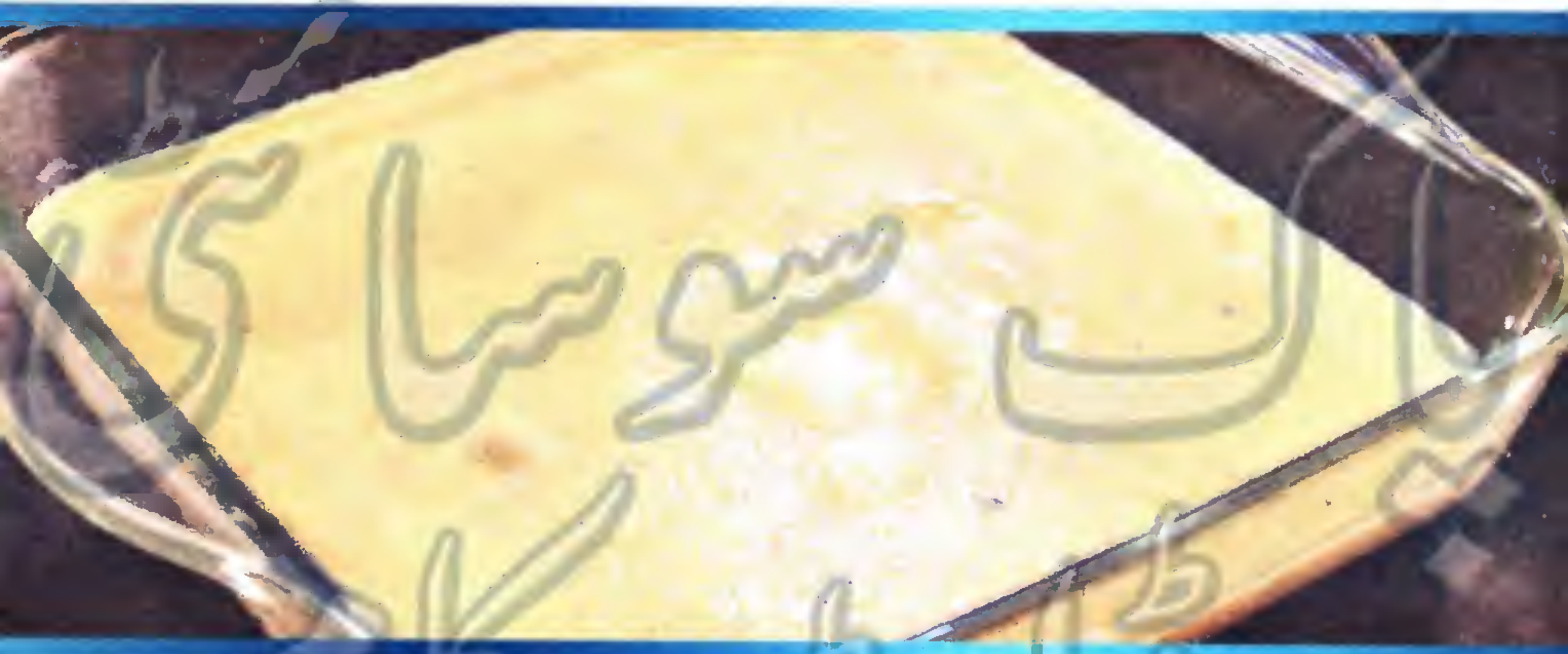
- Morinote chicken with all its ingredients and ploce in a pre-heoted oven at 180°C for 30 minutes, then remove.
- Shred the chicken; odd woter to prepare chicken stock.
- Heot oil in o saucepan ond fry onions till it softens then odd corrots, thoyem, gorlic, lemon juice and stock ond bring to boil.
- Add chicken and peas ond cook for 15 minutes, then transfer into o bowl and serve.

بادام کا حلوہ

اجزاء:

بادام (اُبلے اور پسے ہوئے)	125 گرام
خشخاش (دودھ میں بھیگی ہوئی)	75 گرام
تازہ دودھ	ایک لیٹر
کھویا	125 گرام
چینی	200 گرام
زاعفران	¼ چائے کا چمچہ
ہری الائچیاں	4 عدد
گھی	200 گرام

ترکیب:

خشخاش کو چھان کر بادام، الائچی اور دودھ کیساتھ پیس لیں۔ اس آمیزے کو کڑاہی میں ڈالیں اور ہلکی آنچ پر آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ کڑاہی میں چینی، کھویا، زاعفران اور گھی ملا کر حلوہ کناروں سے علیحدہ ہونے تک بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ جم جائے تو ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

Badaam Ka Halwa

Ingredients:

Almonds (boiled ond crushed)	125 groms
Poppy seeds (dissolved in milk)	75 grams
Milk (fresh)	1 liter
Whole dried milk	125 groms
Sugar	200 groms
Soffron	¼ tsp
Green cardomoms	4
Clorified butter	200 grams

Method:

- Sieve poppy seeds ond grind with olmonds, cardomoms and milk.
- Cook blended mixture in o wok an low flome till it thickens.
- Add sugor, whole dried milk, soffron and clarified butter in halwo ond caok till it stops sticking to edges ond transfer on o dish.
- Cut into pieces when set ond serve.

گرلڈ فش

اجزاء:

مچھلی کے فلے	½ کلو
لونگیں	5 عدد
سونف' ثابت سفید زیرہ	½' ½ چائے کا چمچہ
ثابت دھنیا' کالی مرچیں	½' ½ چائے کا چمچہ
دار چینی	ایک ٹکڑا
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
ناریل (تازہ کدوکش)	½ پیالی
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
سویا' ہرا دھنیا' ہری پیاز	4'4 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) 2 عدد	
نمک	حسب ذائقہ
املی کا گودا' مکھن	2'2 کھانے کے چمچے
زیتون کا تیل	ایک کھانے کا چمچہ

سویا' ہری پیاز' لیموں' پیاز' مولی سجانے کیلئے

ترکیب:

فرائنگ پین میں سونف' دھنیا' کالی مرچیں' لونگیں' زیرہ اور دار چینی بھونیں' علیحدہ فرائنگ پین میں مکھن' لہسن ادرک' پیاز' ہلدی' لال مرچ' لیموں کا رس' ناریل' ہری مرچیں' سویا' ہری پیاز' ہرا دھنیا' املی کا گودا اور نمک چند منٹ پکا کر بلینڈر میں ڈالیں' پھر بھنے ہوئے مصالحے ملا کر یکجان کر لیں۔ کڑاہی میں آمیزہ بھونیں' مچھلی کو فرائنگ پین میں سینکیں اور کڑاہی میں ڈال کر آنچ پر پکائیں۔ تیل اوپر آ جائے تو ڈش میں نکالیں' اسے سوئے' ہری پیاز' لیموں' پیاز اور مولی سے سجا دیں۔

Grilled Fish

Ingredients:

Fish fillets	½ kg
Cloves	5
Fennel seeds, cumin seeds	½ tsp each
Coriander seeds, black peppercorns	½ tsp each
Cinnamon	1 piece
Ginger/garlic (chopped)	3 tbsp
Desiccated coconut (fresh)	½ cup
Turmeric powder	½ tsp
Red chilli powder	1 tsp
Soya, fresh coriander, spring onions	4 tbsp each
Lemon juice	1 tbsp
Onions (thickly chopped)	2
Salt	to taste
Tamarind pulp, butter	2 tbsp each
Olive oil	1 tbsp
Soya, green chillies, lemon, onion, radish	for decoration

Method:

- Roast fennel seeds, coriander, black peppercorns, cloves, cumin seeds and cinnamon.
- Cook butter, ginger/garlic paste, onions, turmeric powder, red chilli powder, lemon juice, coconut, green chillies, soya, spring onions, fresh coriander, tamarind pulp and salt for few minutes then blend with the roasted mixture.
- Heat mixture in a wok and fry fish in a frying pan, then transfer in a wok and cook on low flame.
- When oil separates transfer on a dish.
- Decorate dish with soya, green chillies, lemon, onion and radish.

مچھلی کی بریانی

اجزاء:

مچھلی کے فلے (چوکور کٹے ہوئے)	½ کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
پیا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
بھنا ہوا سفید زیرہ، پیا ہوا دھنیا	ایک ایک کھانے کا چمچہ
پیا ہوا گرم مصالحہ، پسی ہوئی لال مرچ	½، ½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
دہی (پانی نکلی ہوئی)	3 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	4 کھانے کے چمچے
پیکٹ والا مچھلی بریانی مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
تازہ دودھ، پیاز (تلی ہوئی)	½، ½ پیالی
زردے کا رنگ	چند قطرے
نمک	1½ چائے کے چمچے
تیل	4 کھانے کے چمچے

چاول کے اجزاء:

چاول (بھیگے ہوئے)	2 پیالی
لونگیں، کالی مرچیں	4، 4 عدد
ثابت سفید زیرہ	½ کھانے کا چمچہ
چھوٹی الائچیاں	4 عدد
پسی ہوئی دارچینی، نمک	½، ½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں پھر لہسن ادرک، دھنیا، لال مرچ، زیرہ، ہلدی، دہی، گرم مصالحہ، بریانی مصالحہ اور نمک بھونیں۔ اس میں مچھلی ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ درمیان میں احتیاط سے چلا کر چولہا بند کر دیں پھر تلی ہوئی پیاز، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا لیں۔ علیحدہ دیگچی میں پانی ابالیں، اس میں چاول کے اجزاء ایک کنی پکائیں اور چھان کر رکھ لیں۔ دیگچی میں ½ چاول بچھائیں، اس پر مچھلی کا آمیزہ اور باقی چاول پھیلائیں۔ دودھ میں زردے کا رنگ گھول کر چاولوں پر ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔

Fish Biryani

Ingredients:

Fish fillets (cubed)	½ kg
Onions (chopped)	2
Ginger/garlic paste	2 tsp
Cumin seeds (roasted), coriander (crushed)	1 tbsp each
Hot spices powder, red chilli powder	½ each
Turmeric powder	½ tsp
Yogurt (drained)	3 tbsp
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander (chopped)	4 tbsp
Fish biryani masala (packaged)	1 tbsp
Milk (fresh), onions (fried)	½ cup each
Yellow food colour	few drops
Salt	1½ tsp
Oil	4 tbsp

Rice Ingredients:

Rice	2 cups
Cloves, black peppercorns	4 each
Cumin seeds	½ tbsp
Green cardamoms	4
Cinnamon powder, salt	½ tsp each

Method:

- Heat oil in a pot and fry onions until golden then fry ginger/garlic paste, coriander, red chilli powder, cumin seeds, turmeric powder, yogurt, hot spices powder, biryani masala and salt.
- Add fish and cook on low flame with a lid on.
- Stir it for a while and add fried onions, green chillies and fresh coriander.
- Boil water in a separate pot and par boil rice ingredients and sieve.
- Layer ½ of the rice in a pot and spread fish mixture and remaining rice on top.
- Dissolve food colour in milk and pour over rice, then keep on dum.

فلیپ جیکس

اجزاء:

بغیر نمک کا مکھن	200 گرام
شہد	250 ملی لیٹر
کھجوریں (چوپ کی ہوئی)	150 گرام
دلیہ	400 گرام
پسا ہوا ناریل	50 گرام

ترکیب:

ساس پین میں مکھن پگھلا کر شہد اور کھجوریں پکائیں۔ کھجوریں نرم ہو جائیں تو اس میں دلیہ اور ناریل ملا کر چکنی کی ہوئی پائریکس کی ڈش میں ڈالیں اور چمچے سے ہموار کر دیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 25 منٹ تک پکائیں۔ جب رنگ اوپر سے سنہری ہو جائے تو نکالیں۔ اس کے ٹکڑے کاٹیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

Flapjacks

Ingredients:

Unsalted butter	200 groms
Honey	250 mili liter
Dotes (chopped)	150 grams
Oats	400 grams
Desiccoted coconut	50 grams

Method:

- Melt butter in a saucepan ond cook honey and dates.
- When the dates are soft, mix oats and coconut powder then place in a greosed Pyrex dish and even it out with a spoon.
- Place in a pre-heated oven ot 180°C for 25 minutes.
- When it turns golden then remove and cut into pieces and ollow to cool and serve.

گاجر اور پودینے کا سوپ

اجزاء:

گاجر	250 گرام
پیاز	ایک عدد
لہسن	ایک جوا
سبزی کی یخنی	4 پیالی
کینو کا جوس	½ پیالی
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے + سجانے کیلئے
مکھن	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

ایک دیگچی میں مکھن کو پگھلا لیں۔ اس میں گاجر، پیاز، لہسن اور سبزیوں کی یخنی ڈال کر گاجر گلنے تک پکائیں، پھر ٹھنڈا کر کے چھان لیں۔ اس میں کینو کا جوس اور پودینہ ملا کر پیالے میں نکالیں اور پودینے کے پتے سے سجا کر پیش کریں۔

Carrot And Mint Soup

Ingredients:

Corrots	250 groms
Onion	1
Gorlic	1 clove
Vegetoble stock	4 cups
Kinnow juice	½ cup
Mint (chopped)	2 tbsp + for gornishing
Butter	1 tbsp

Method:

- Heot clorified butter in o pot until it melts.
- Add corrots, onion, gorlic ond vegetoble stock ond cook until tender, then ollow to cool ond sieve.
- Mix kinnow juice ond mint then tronsfer in o bowl.
- Gornish with mint leoves ond serve.

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-

سُوجی کا حلوہ

اجزاء:

سوجی	250 گرام
پسی ہوئی الائچی	¼ چائے کا چمچہ
چینی	250 گرام
پانی	ایک پیالی
کشمش	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا ناریل	2 کھانے کے چمچے
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
گھی	200 گرام
بادام (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کیلئے

ترکیب:

کڑاہی میں گھی گرم کر کے الائچی اور سوجی سنہری رنگ آنے تک بھونیں۔ اس میں پانی، زردے کا رنگ، چینی، کشمش اور ناریل ملالیں۔ اسے پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر بھون کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار حلوہ بادام سے سجا کر پیش کریں۔

Suji Ka Halwa

Ingredients:

Semalino	250 groms
Green cordomam (powdered)	¼ tsp
Sugor	250 groms
Woter	1 cup
Roisins	2 tbsp
Coconut powder	2 tbsp
Yellow food colour	1 pinch
Clarified butter	200 grams
Almond (finely cut)	for gornishing

Method:

- Heat clarified butter in o wok and fry cordomoms ond semalino until galden.
- Add woter, food calour, sugor, raisins ond coconut pawder ond cook till its woter dries, then fry and tronsfer an a dish.
- Gornish halwa with olmonds ond serve.

تِل والے بائٹس

اجزاء:

مرغی کے سینے (چوکور بوٹیاں) 2 عدد

کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
میدہ	4 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
سفید تل	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	ایک کھانے کا چمچہ + تلنے کیلئے
کھیرا	سجانے کیلئے

ساس کے اجزاء:

لیموں کا رس	½ پیالی
مایونیز	½ پیالی
شہد	2 کھانے کے چمچے
مسٹرڈ ساس	½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

ساس کے تمام اجزاء ایک پیالے میں ملالیں۔ بوٹیوں میں کالی مرچ' تیل اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ انہیں میدے' انڈہ' ڈبل روٹی کے چورے اور تل میں لپیٹ کر تھوڑی دیر کیلئے رکھ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں ایک' ایک کر کے گرم تیل میں سنہری تلیں اور جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ انہیں سرونگ ڈش میں نکالیں اور ایک جانب کھیرا سجادیں۔ تل والے مزیدار بائٹس ساس کے ہمراہ پیش کریں۔

Sesame Bites

Ingredients:

Chicken breasts (cubed)	2
Black pepper (crushed)	½ tsp
Refined flaur	4 tbsp
Egg	1
Breadcrumbs	1 cup
Sesome seeds	2 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	1 tbsp + for frying
Cucumber	for decoration

Sauce Ingredients:

Lemon juice½ cup	
Mayannaise	½ cup
Honey	2 tbsp
Mustard sauce	½ tsp

Method:

- Mix sauce ingredients in a bowl.
- Marinate chicken pieces with black pepper, ail ond salt and leave far an hour.
- Coat with flaur, egg, breadcrumbs and sesome seeds and put it aside for o while.
- Heat ail in a pat and fry chicken pieces one ot a time until galden, then transfer on on absarbent paper.
- Tronsfer on o serving dish and decorote the corners with cucumbers and serve with souce.

فرائیڈ جھینگے

اجزاء:

جھینگے	500 گرام
پیپریکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
انڈے	2 عدد
سفید آٹا	4 کھانے کے چمچے
کارن فلور	3 کھانے کے چمچے
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کیلئے
ٹماٹو کیچپ	ہمراہ پیش کرنے کیلئے

ترکیب:

جھینگوں میں پیپریکا پاؤڈر' ہری مرچیں' چائنیز نمک' سفید آٹا' کارن فلور' انڈے اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کیلئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور ایک' ایک کر کے جھینگے اس میں شامل کر دیں۔ انہیں تیز آنچ پر سنہری رنگ آنے تک تلیں اور پھر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ مزیدار گرما گرم جھینگے ٹماٹو کیچپ کیساتھ پیش کریں۔

Fried Prawn

Ingredients:

Prowns	500 groms
Popriko powder	1 tsp
Green chillies (chopped)	3
Eggs	2
White flour	4 tbsp
Cornflour	3 tbsp
Chinese solt	1 tsp
Solt	to toste
Oil	for frying
Tomoto ketchup	os accomponiment

Method:

- Morinote prowns with popriko powder, green chillies, chinese solt, flour, cornflour, eggs ond solt for on hour.
- Heot oil in o wok ond odd prowns one by one.
- Fry prowns on high flome then remove on on obsorbent paper.
- Serve prowns with chilli garlic souce.

چلی گارلک پرانز

اجزاء:

جھینگے (صاف کیے ہوئے) 100 گرام
لہسن (چوپ کیے ہوئے) 2 کھانے کے چمچے
سمبالک ساس 4 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس 2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچہ
تیل 2 کھانے کے چمچے
رائس نوڈلز (تلے ہوئے) سجانے کیلئے

ترکیب:

رائس نوڈلز سرونگ ڈش میں سجادیں۔ پانی کو ایک چٹکی نمک کے ہمراہ اُبالیں' اس میں جھینگے ڈالیں اور فوراً نکال لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں' اس میں جھینگے ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں' پھر سمبالک ساس اور لیموں کا رس ملا کر چولہا بند کر دیں' اس میں کالی مرچ ملا کر رائس نوڈلز کے اُوپر نکال لیں۔

Chilli Garlic Prawns

Ingredients:

Prawns (cleoned)	100 grams
Garlic (chopped)	2 tbsp
Sambalek sauce	4 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Block pepper (crushed)	1 tsp
Oil	2 tbsp
Rice noodles (fried)	for gornishing

Method:

- Paur rice noodles on a serving dish.
- Bail water with o pinch of salt ond add prowns, then immediately remove.
- Heat oil in a frying pon and fry garlic until galden.
- Add prawns and fry for o minute, then mix sombolek souce ond lemon juice ond remave from flome.
- Mix black pepper then pour on naadles.

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

آرٹس کونسل کراچی میں سالانہ انتخابات کا انعقاد

آرٹس کونسل کراچی میں سالانہ انتخابات 2017-2018 کا انعقاد عمل میں آیا جس میں 5963 ممبران ووٹ ڈالنے کے اہل قرار پائے۔ اس موقع پر آرٹس کونسل کی عمارت اور درودیوار امیدواروں کے بینرز سے بھری ہوئی تھی جبکہ پولنگ کا سلسلہ روایتی گہما گہمی کیساتھ جاری رہا۔ نتائج کے مطابق سالانہ انتخابات کیلئے احمد شاہ اعجاز فاروقی پینل نے بھاری اکثریت سے کامیابی حاصل کرلی۔ کمشنر کراچی نے الیکشن نتائج کا اعلان کیا جس کے مطابق صدارت' نائب صدارت' سیکریٹری اور گورننگ باڈی کی 12 نشستوں پر احمد شاہ اعجاز فاروقی پینل کے امیدوار کامیاب ہوئے۔ اعلان کے مطابق محمد احمد شاہ 1992 ووٹ لیکر آرٹس کونسل کے نئے صدر منتخب ہوئے ہیں جبکہ اطہر وقار عظیم 1863 ووٹ لیکر نائب صدر کے عہدے کیلئے کامیاب قرار پائے۔

''اوے کچھ کر گزر'' نمائش کیلئے پیش کردی گئی

ڈی جوس نے یو ٹیوب کے اشتراک سے پاکستان میں اپنی پہلی آن لائن فلم ''اوے کچھ کر گزر'' نمائش کیلئے پیش کردی۔ فلم کے نمایاں ستاروں میں علی سفینہ' عزیر جسوال' مہ جبین حبیب' نیر اعجاز' زینتہ شاہ اور طاہر شاہ بطور مہمان اداکار شامل ہیں۔ گزشتہ دنوں اس فلم کا پریمیر کا اہتمام کیا گیا جس میں فلم کی کاسٹ کے علاوہ بڑی تعداد میں فلمی صنعت کے نمایاں نام موجود تھے۔ واضح رہے کہ فلم کو مختصر اقساط میں پیش کیا گیا ہے۔

شرمین عبید چنائے کی دوسری فلم منظر عام پر آ گئی

آسکر ایوارڈ یافتہ ہدایتکار، شرمین عبید چنائے کی اینیمیٹڈ فیچر فلم تین بہادر ریونج آف بابا بالم نمائش کیلئے پیش کر دی گئی جس میں اداکار بہروز سبزواری، ثروت گیلانی، احمد علی بٹ، زیبا شہناز، علی گل پیر اور معروف اداکار اور جیتو پاکستان کے میزبان فہد مصطفیٰ نے صداکاری کی ہے جبکہ موسیقی گلوکار شیراز اپل نے ترتیب دی۔ فلم کی نمائش کے موقع پر فلم کے صداکاروں سمیت بڑی تعداد میں فلمی ستاروں اور نمایاں شخصیات نے شرکت کی۔ واضح رہے کہ تین بہادر ایسے باہمت تین بچوں کی کہانی ہے جو ناقابل یقین سپر پاورز کی مدد سے یہ تین بچے اپنے معاشرے کو جرائم پیشہ عناصر کے شر سے نجات دلاتے ہیں۔ ''تین بہادر'' پاکستان کی پہلی اینیمیٹڈ فلم تھی جسے ملک بھر میں نہ صرف بچوں بلکہ بڑوں میں بھی بھرپور پذیرائی حاصل ہوئی۔

مفت آرتھوپیڈک کیمپ کا انعقاد

بقائی میڈیکل یونیورسٹی، فاطمہ ہسپتال میں پاکستان آرتھوپیڈک ایسوسی ایشن کے تعاون سے مفت آرتھوپیڈک (ہڈی جوڑ) کیمپ کا انعقاد کیا گیا جہاں مریضوں کیلئے تشخیص علاج کے ادویات، ایکسرے لیبارٹری جانچ پڑتال، فزیوتھراپی اور بلامعاوضہ سرجری کا انتظام کیا گیا تھا۔ کیمپ کا افتتاح پرو وائس چانسلر میجر جنرل (ر) ڈاکٹر محمد اسلم صدیقی نے کیا جبکہ اس موقع پر ڈاما سینٹر پاکستان آرتھوپیڈک سرجری کی نمائندہ ڈاکٹر سمیرا صدیقی، کنسلٹینٹ آرتھوپیڈک سرجری ڈاکٹر سلمان عادل، ایم ایس فاطمہ ہسپتال پروفیسر ڈاکٹر جمیل احمد، ڈاکٹر شہریار صدیقی اور پروفیسر پریذیڈ سمیت بڑی تعداد میں ڈاکٹرز موجود تھے جنہوں نے کیمپ میں آنے والوں سے بھرپور تعاون کیا۔

ڈینش فیسٹول کا اہتمام

ڈنمارک کی حکومت کی جانب سے پاکستان میں ڈنمارک کے سفارت خانے میں ڈنمارک کے ٹریک ریکارڈ کی نمائش کیلئے ایک خصوصی تقریب کا اہتمام کیا جس کی مقامی شراکت دار ڈینش انٹرنیشنل ڈیولپمنٹ ایجنسی تھی۔ اس تقریب کے انعقاد کا مقصد پاکستان اور ڈنمارک کے درمیان تجارتی اور ثقافتی تعلقات کو مضبوط بنانا تھا۔ اس موقع پر ببرام ڈی آ واری، پاکستان میں مقیم ڈینش سفارت کار اولے تھونکے، پاکستان میں مقیم ڈنمارک کے سفارت کار ضیا بشیر اور ان کی اہلیہ زرینہ بشیر، اسپیکر سندھ اسمبلی آغا سراج درانی، ڈاکٹر مرزا اختیار بیگ سمیت معززین شہر کی بڑی تعداد موجود تھی۔ تقریب کے شرکاء کو نہ صرف ڈینش ذائقوں بلکہ ڈینش موسیقی سے بھی لطف اندوز ہونے کا موقع ملا۔

ادرک کھائیں سردی بھگائیں

ادرک میں قدرت نے ایسی خاصیت رکھی ہے جو جسم کو گرمائش بخش کر سردی میں کمی پیدا کرتی ہے

سردیوں کے موسم میں کچھ نعمتوں کو سردیوں کا تحفہ کہا جاتا ہے جیسے کہ گاجر کا حلوہ، کافی، دودھ پتی، ابلے ہوئے انڈے، میوے والا گڑ، کشمیری چائے، سوپ، یخنی، مختلف طرح کے حلوے اور پنے وغیرہ۔ یہ نعمتیں ہمیں سردی کی شدت سے بچانے میں معاون ہوتی ہیں۔ موسم کی سختی سے محفوظ رہنے کیلئے سونٹھ اور گھی کیساتھ ادرک کا حلوہ بنا کر کھایا جاتا ہے۔ اسی طرح سے ادرک کو گڑ میں ملا کر بھی کھایا جاتا ہے کیونکہ ادرک میں قدرت نے ایسی خاصیت رکھی ہے جو جسم کو گرمائش بخش کر سردی میں کمی پیدا کرتی ہے۔

ادرک ایک عام دستیاب جڑی بوٹی ہے جس کے بے شمار فوائد ہیں۔ اسے خام کھائیں یا کھانے میں ملا کر استعمال کریں بدہضمی سے لے کر جسمانی دفاعی نظام کو مضبوط بنانے تک یہ جڑی بوٹی متعدد فوائد کی حامل ہے۔

ادرک کا ایک سب سے بڑا فائدہ متلی کی شکایت میں کمی لانا ہے۔ ادرک کی چائے کا استعمال اس حوالے سے فائدہ مند ہے، اس کیلئے ایک انچ کے ٹکڑے ادرک کو 2 پیالی گرم پانی میں 10 منٹ تک رکھنے کے بعد اس میں شہد ملا کر پی لیں۔

اگر پیٹ خراب ہو گیا ہے تو ادرک کو چبا کر دیکھیں، یہ معدے کو موثر طریقے سے خالی کر کے پیٹ کی خرابی کی شکایت پر قابو پاتی ہے۔

طبی ماہرین کے مطابق اگر جسم پر کسی قسم کا ورم ہو گیا ہے تو ادرک کو اپنی غذا کا حصہ بنالیں۔ اس میں ایسے اجزا شامل ہوتے ہیں جو جسم کے ورم کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

گیس کی تکلیف میں بھی ادرک فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق یہ آنتوں میں گیس کو کم کرتی ہے اس کیلئے اپنی غذا میں باریک کٹی ہوئی ادرک چھڑک کر استعمال کریں۔

اپنے سوجن کش اثرات کے باعث یہ پٹھوں کی اکڑن کی تکلیف میں کمی لانے میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ اگر ورزش کے دوران یا بعد میں کوئی پٹھا کھچ جائے تو ادرک [illegible] کیساتھ ملا کر استعمال کریں۔

ادرک معدے کے اچھے بیکٹیریا کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے جو جسمانی دفاعی نظام کو بہتر بنا کر بیمار ہونے سے بچاتے ہیں۔ اسی وجہ سے بیماری کی صورت میں ادرک کی چائے پینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اگر معدہ مسلسل خرابی کی وجہ سے سست پڑ گیا ہو، بھوک کم اور دیر سے لگتی ہو اور کھانا ہضم نہ ہوتا ہو تو ادرک استعمال کریں۔

اس کے اینٹی آکسائیڈنٹس جسم میں موجود مضر صحت پروٹین کے اجزا سے ہڈیوں کو پہنچنے والے نقصان کا ازالہ کرتے ہیں۔

125 ملی لیٹر ادرک کے رس میں 50 ملی لیٹر تل کا تیل ملا کر ہلکی آنچ پر صرف تیل باقی رہ جانے تک پکا کر محفوظ کر لیں اور حسب ضرورت مالش کریں۔ تیز سردی کی وجہ سے سر درد کی صورت میں اسے پیشانی پر ملیں۔ بچوں کے سینے کو گرم رکھنے کیلئے اس تیل کی مالش مفید ہے۔ سردی کی وجہ سے بدن میں درد ہو تو اس تیل کے ملنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

آدھا کھانے کے چمچ ادرک کے جوس کو روٹی کے ساتھ ملا کر کھانے سے کھانسی اور بلغم میں فائدہ ہوتا ہے۔ چائے کی پتی کے بجائے ادرک ملا کر چینی اور دودھ والی چائے بنا کر پینے سے ٹھنڈ اور بخار کو فائدہ پہنچتا ہے۔ چاہے زکام، کھانسی، سینے کی جکڑن، بہتی ہوئی ناک یا سر درد کے مسئلے کے حل کیلئے ادرک کو شہد کیساتھ یا قہوہ میں اچھی طرح ابال کر استعمال کریں۔

نوٹ: مصالحہ میں شائع ہونے والے مضامین تحقیق کے بعد لکھے جاتے ہیں تاہم انہیں عام معلومات کیلئے شائع کیا جاتا ہے۔ قارئین کسی بھی نسخے کو اختیار کرنے سے قبل اپنے معالج سے مشورہ ضرور کریں۔

اجوائن‘ بنائے زندگی آسان

یہ زندگی کو سہل بنانے کا انتہائی سستا نسخہ ہے

بھورے رنگ کی زیرے کی مانند چھوٹی سی ’’اجوائن‘‘ نامی جڑی بوٹی بڑے کام کی اور کرشماتی شئے ہے۔ ایران، مصر اور پاکستان کو اجوائن کا گھر کہا جاتا ہے۔ اجوائن کا تعلق پودینے کے خاندان سے ہے۔ اسے چند خصوصی پکوانوں مثلاً بگھارے بینگن اور اچاری گوشت کا حصہ بنایا جاتا ہے غذائی افادیت سے بھرپور اجوائن بیسن کے پکوڑے پُوری کے آٹے‘ دال‘ مچھلی‘ نہاری اور گوشت کے پکوانوں میں منفرد ذائقہ پیدا کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کی وجہ شہرت مختلف بیماریوں سے نجات ہے۔

یہ ایک بہترین اینٹی آکسیڈنٹ اور جراثیم کش بھی ہے۔ اجوائن سے جسم کو وٹامن کے حاصل ہوتا ہے جو نہ صرف ہڈیوں کی نشوونما کیلئے اہم ہے بلکہ خون کو جمنے نہیں دیتا۔ اجوائن کے استعمال سے جلد کی سوزش‘ سر کے درد‘ نزلے اور زکام‘ گلے کی سوزش اور کھانسی جیسی بیماریوں سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ اجوائن کا تیل جلد میں جذب ہو کر ہڈیوں اور جوڑوں کو آرام دیتا ہے۔ پٹھوں کی سوزش‘ زخم اور جوڑوں کے درد جیسے مسائل کو دُور کرنے کیلئے اجوائن کا تیل بے مثال ہے۔ اجوائن سینے کی جلن اور تیزابیت میں فوری آرام پہنچاتی ہے۔ ½ چائے کا چمچہ اجوائن اور ایک چائے کا چمچہ سبز چائے کی پتی کو ایک گلاس پانی کیساتھ اُبالیں۔ اس پانی دن میں دوبارا استعمال سے نہ صرف معدے کی تیزابیت دُور ہوگی بلکہ جسم کی سُوجن بھی کم ہو جائے گی۔

اگر کیڑوں کے کاٹنے اور اسکے زہر سے بچنا ہے تو اجوائن کا تیل لگائیں۔ اس کے استعمال سے نظام انہضام بہتر ہوتا ہے۔ یہ افیون کے مضر اثرات کو بھی زائل کرتی ہے۔

اجوائن کے چند دانے چبا لینے سے قے فوراً رک جاتی ہے اگر منہ کا ذائقہ خراب ہو تو اجوائن کے دانے چبانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس کا استعمال دل کو طاقت دیتا ہے اور اعصابی درد کیلئے مفید ہے۔ اجوائن کو اگر شہد کے ہمراہ کھایا جائے تو چہرے اور ہاتھ پاؤں کی سُوجن میں فائدہ دیتی ہے۔ کالی کھانسی دُور کرنے کیلئے اجوائن کو پانی میں بھگوئیں اور پھر چھان کر 5 روز تک صبح و شام پئیں۔

ہچکی دُور کرنے کیلئے اجوائن کو آگ پر ڈال کر اس کا دھواں لیا جائے تو ہچکی فوراً بند ہو جاتی ہے۔ اجوائن کے تیل میں پسی ہوئی دار چینی ملا کر کھانے سے پیٹ کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

غرضیکہ ہر گھر کے باورچی خانے میں پائی جانے والی اجوائن سے کھانوں کی لذت و ذائقہ بڑھائیں یا پھر بیماریاں بھگائیں۔ یہ زندگی کو سہل بنانے کا انتہائی سستا نسخہ ہے۔ ■

بچے اور سردیاں

کھانے کو ہمیشہ خوش شکل اور خوبصورت بنا کر پیش کریں تاکہ بچوں کی دلچسپی برقرار رہے

تحریر: نیر رباب

سردیوں کا موسم دنیا بھر میں اپنے پر پھیلا چکا ہے' کہیں سردیاں برف سے سفید ہیں اور کہیں جاڑے سے اکڑی ہوئی' ہر جگہ سردی کے خوبصورت لال' نارنجی' پیلے اور بھورے رنگ بکھرے ہوئے ہیں' تاہم کچھ جگہوں پر سردی بس نام کیلئے ہی آتی ہے اس سب کے باوجود سردی کے موسم میں بچوں کیلئے احتیاط برتی جاتی ہے اور انہیں صبح اسکول جاتے ہوئے اور شام کے وقت گرم ملبوسات ضرور پہنائے جاتے ہیں۔ سردی کے موسم میں اللہ نے ہمارے لئے طرح طرح کے پھلوں اور سبزیوں کے تحفے بھیجے ہوتے ہیں جس میں پائے جانے والے خصوصی اجزاء موسم کی سختی سے بچانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔

آلو: دنیا کا شاید ہی کوئی بچہ ہوگا جسے آلو پسند نہ ہوں' فرنچ فرائیز ہو یا آلو چاول یا آلو کا سالن شوق سے کھاتے ہیں' آلو میں وٹامن بی 6 اور سی وافر مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ آلو کی غذائیت اتنی زیادہ ہے کہ پورا مضمون لکھا جا سکتا ہے اس لئے آلو بنایئے اور کھلایئے' بطور خاص ان بچوں کو جو کھیلوں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لینا چاہتے ہیں۔

باجرے کا پراٹھا: باجرے کے آٹے سے کسی بھی شکل میں بنائیں' اسے چینی' گڑ' شہد یا چاکلیٹ اسپریڈ کیساتھ بچوں کو کھلائیں یہ مزیدار پراٹھا صحت کیلئے نہایت مفید ہے۔

شکر قندی: وٹامن بی 12' بی 6' اے' سی' ڈی' کیلشیم اور فولاد سے بھرپور ہے' اُبال کر کھلائیں یا بیک کر کے' پیٹ بھی بھرتا ہے اور صحت کیلئے بہترین بھی ہے۔ ہلکے نمک' چاٹ مصالحے اور لیموں کیساتھ اس کا مزہ اور بھی زیادہ ہو جاتا ہے۔

بھنے یا کچے چنے: سبزی والے کے پاس عام دستیاب ہوتے بھون کر کھائیں یا اُبال کر دونوں صورتوں میں صحت بھرا ذائقہ اور بچوں کیلئے ہوتے کھانا ایک کھیل بھی۔

انار: جسم میں کولیسٹرول کم کرنے میں مدد کرتا ہے اور دوران خون کو بہتر بناتا ہے' روزانہ آدھی پیالی لال' رسیلے اور چمکدار انار کے دانے کھائیں اور کھلائیں۔

ہری سبزیاں: ہری سبزیوں میں بڑی مقدار میں وٹامن اے کے اور سی پایا جاتا ہے جو سردیوں میں بطور خاص قوت مدافعت بڑھانے میں مدد کرتے ہیں' اسلئے ہری سبزیوں کو کھانے کا حصہ ضرور بنائیں۔

گاجر: سردیوں گاجر کا موسم ہے' اب گاجروں کو کچا کھائیں یا سلاد میں یا پھر گاجر کا حلوہ بنائیں' ہر طرح اچھی لگتی ہے۔ گاجر میں موجود وٹامن جلد کو سورج کی یو وی شعاعوں سے محفوظ رکھتے ہیں' اس میں بڑی مقدار پائے جانے والے وٹامن اے اور سی آنکھوں کی حفاظت کرتے ہیں۔

مچھلی: مچھلی میں اومیگا تھری ہوتا ہے جو بچوں اور بڑوں کی صحت کیلئے بہت اچھا ہے' ہفتے میں ایک سے دو بار مچھلی کھانا کافی رہتا ہے۔

ان سب کیساتھ ایک بہت اہم بات یہ کہ کھانے کو ہمیشہ خوش شکل اور خوبصورت بنا کر پیش کریں' جیسے مچھلی کا سینڈوچ بنائیں تو سلائس کو اسنومین کی شکل میں کاٹ لیں۔ باجرے کا پراٹھا یا کوئی بھی پراٹھا ہو چاند تارے کی شکل میں کاٹ کر پکا لیں' آلو اور گاجر سے کارٹون بنا لیں جیسے اُبلے آلو کے گول قتلے پر گاجر کے سینگ بنا کر لگا دیں' مٹر کی آنکھیں بنا دیں یا پھر آلو کے قتلے رکھ کر گاجر کے پاؤں لگا دیں۔ اسی طرح آلو اور گاجر کی کشتی بھی بہت اچھی بن جاتی ہے۔ جس طرح آپ کہانی سناتے ہوئے اپنے تخیل کو استعمال کیا جاتا ہے' اسی طرح بچوں کیلئے پلیٹ میں کھانا نکالتے ہوئے آرٹ اور ڈرائنگ کی صلاحیت استعمال کر کے بچوں کو حیران کیا جا سکتا ہے۔ بچے حیران ہو کر ہی کھانا کھا لیں گے اور آپ کو ان کے پیچھے بھاگنا نہیں پڑے گا! ■

وزن نہ صرف کم کریں بلکہ رکھیں برقرار

ڈائٹنگ کا مطلب خود پر بڑھتے ہوئے وزن کو لے کر ذہنی دباؤ ڈالنا نہیں بلکہ صحت کے اصولوں پر عمل کرنا ہے۔

صحت کیلئے چست و تندرست رہنا ہی صحیح ہے۔ جسم خوبصورت اور چست ہو تو ایک جانب آپ ایک متاثر کن شخصیت کے مالک نظر آتے ہیں تو دوسری جانب بیماریاں آپ سے دور بھاگتی ہیں۔ خود کو سلم اور فٹ رکھنے کیلئے بہت سے لوگ ورزش کرتے ہیں تو بہت سے خود پر کھانا پینا حرام کر بیٹھتے ہیں جبکہ محض صحت سے متعلق غلط عادتوں کو چھوڑ کر اچھی عادتوں کو اپنانے سے خوبصورت جسامت کا مالک بنا جا سکتا ہے۔ مثال کے طور پر اپنی غذا کے انتخاب پر توجہ دیتے ہوئے ایسی چیزیں کھائیں جو نہ صرف جسم کو توانائی پہنچائیں بلکہ انہیں کھا کر وزن بھی نہ بڑھے۔ اچھی صحت کیلئے "ناشتا بادشاہوں جیسا' دوپہر کا کھانا وزیروں جیسا اور رات کا کھانا فقیروں جیسا" کی مثال پر عمل کریں۔ 3 بار پیٹ بھر کر کھانا کھانے کے بجائے دن بھر میں 6 بار کھائیں لیکن ایک بار میں کم خوراک لیں۔ رات کے کھانے میں کاربوہائیڈریٹس مثلاً روٹی وغیرہ نہ لیں۔ کوشش کریں رات کا کھانا ہلکا پھلکا کریں جیسے سلاد' دالیں اور گرلڈ مچھلی وغیرہ۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ ایک بار میں کیا اور کتنی مقدار میں کھا رہے ہیں۔

ڈائٹنگ کا مطلب خود پر بڑھتے ہوئے وزن کو لے کر ذہنی دباؤ ڈالنا نہیں بلکہ صحت کے اصولوں پر عمل کرنا ہے۔ ڈائٹنگ کے دوران بھی مختلف طرح کے کھانے کھائیں بصورت دیگر ڈائٹنگ آپ کیلئے انتہائی مشکل ہو جائے گی۔ ضروری ہے کہ غذا کو تبدیل کرتے رہیں' مثال کے طور پر اگر ناشتے میں انڈا کھاتے ہیں تو اسے مختلف انداز میں بنائیں جیسے کبھی آملیٹ بنا لیں تو کبھی اسے ہاف فرائی کر کے کھائیں اور کبھی اسے اُبال کر سبزیوں یا سلاد کے ساتھ نوش کریں۔ ہفتے میں دو دن انڈا لینے کے علاوہ گندم کی روٹی لے سکتے ہیں اور ساتھ کسی پھل کا جوس یا شیک بھی لیا جا سکتا ہے۔ دوپہر کے کھانے میں دالیں' سبزیاں' کباب' پالک' گندم سے بنا پاستا' چاٹ' حلیم' لال لوبیا یا مرغی کھائی جا سکتی ہے۔ اگر ناشتے میں روٹی کھا چکے ہیں تو دوپہر میں روٹی یا پاستے سے گریز کریں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کا کھانا سبزیوں کے تیل میں پکایا گیا ہو۔ رات کے کھانے میں چکن تکہ' گوبھی کا روٹی سوپ، سبزیاں یا دالیں لی جا سکتی ہیں۔ رات میں سونے سے پہلے ہلکی پھلکی ورزش ضرور کریں۔

دن میں کئی بار اسنیکس لینے میں کوئی مضائقہ نہیں تاہم بطور اسنیکس پھل' تازہ پھلوں کے جوس یا خشک میووں کا انتخاب کریں۔ ایک دن میں تین سے زیادہ اسنیکس نہ لیں ناشتے' دوپہر کے کھانے اور رات کے کھانے کے بعد ایک' ایک اسنیک لیا جا سکتا ہے۔ رات کے کھانے کے بعد اسنیکس کا استعمال آپ کی خواہش پر منحصر ہے۔ رات کو کچھ کھانے کی طلب ہو تو تھوڑے سے خشک میوے کھا لیں۔ یوں تو پھل جسم کو طاقت و توانائی پہنچاتے ہیں لیکن کسی بھی چیز کا ضرورت سے زیادہ استعمال نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ پھلوں کی چاٹ بنا کر کھانے سے بہتر ہے کہ ایک بار میں ایک ہی پھل کھائیں۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ ایک بار وزن میں کمی کے بعد ہمیں لگتا ہے کہ اب ہم بغیر سوچے سمجھے جو چاہیں کھا سکتے ہیں' جب کہ یہ ایک غلط خیال ہے۔ وزن برقرار رکھنے کیلئے ضروری ہے کہ آپ کی صحت مند غذا ہی رہے۔ یہ امر آپ کے کم ہونے والے وزن کو قابو میں رکھنے کیلئے انتہائی ضروری ہے۔ ■

سردی میں پائیں بخار اور کھانسی سے نجات

ڈاکٹر کیرن برنڈل اور آرٹ ڈائریکٹر نیسی ہوفر نے اپنی کتاب میں بخار اور کھانسی کو بھگانے والی گھریلو تراکیب تحریر کی ہیں

سردی اپنی پوری شدت کیساتھ آ چکی ہے جیسے جیسے درجہ حرارت گر رہا ہے کھانسی، نزلے، زکام اور بخار کی شکایات سامنے آ رہی ہیں۔ بہت سے لوگ بیماری کے حملہ آور ہوتے ہی طبی ماہرین کا رُخ کرتے ہیں لیکن بہت سے لوگ گھریلو نسخے اور ٹوٹکوں کے ذریعے بیماری سے نجات پانے کے خواہاں ہوتے ہیں۔ آسٹریا کے ماہر طب کیرن برنڈل اور آرٹ ڈائریکٹر نیسی ہوفر نے ایسے لوگوں کیلئے اپنی کتاب میں ایسی گھریلو تراکیب بتائی ہیں جو کم خرچ اور وقت میں بخار اور کھانسی کو بھگا دیتی ہیں۔

کیرن اپنی کتاب میں لکھتے ہیں کہ جب بخار بالخصوص بچوں کو بستر پر لٹا دیتا ہے تو ایسے میں کڑوے سیرپ اور موٹی گولیاں زہر کی طرح لگتی ہیں لیکن اب اسکے استعمال کی ضرورت نہیں بس اپنے موزوں کو سرکے میں ڈبوئیں اور پہن لیں اس سے کچھ ہی دیر میں بخار کم ہونے لگے گا۔ کچھ لوگوں کو یہ طریقہ کچھ عجیب لگے گا لیکن تیز بخار میں یہ ایک تیر بہدف نسخہ ہے۔ اس نسخہ کو بنانے کیلئے 500 ملی لیٹر پانی، 2 کھانے کے چمچ سرکہ، 2 اون والی جرابیں اور 2 تولیے لے لیں۔ سرکے اور پانی کو ملا کر اس میں تولیہ اور جرابے ڈبو لیں پھر تولیے کو سر پر رکھیں اور جرابیں مریض کو پہنا دیں۔ بستر کو گیلا ہونے سے بچانے کیلئے خشک تولیہ اس کے گرد لپیٹ دیں۔ 45 منٹ بعد بھی اگر بخار کم نہ ہو تو دوبارہ جرابوں کو بھگو کر پہنا دیں اس سے بہت جلد بخار اُتر جائے گا۔

کھانسی سے نجات کی یہ ایک آسان اور بالکل نئی ترکیب ہے جس کیلئے 500 ملی لیٹر دودھ ابال لیں، کچھ دیر بعد اس میں پیاز ڈالیں اور چند منٹ کے بعد نکال لیں، اسے ٹھنڈا ہونے دیں، پھر ایک کھانے کا چمچہ شہد ملا کر پی لیں۔ ضروری نہیں کہ سارا دودھ ایک ہی نشست میں پی لیا جائے۔ اس دودھ کو کچھ وقفے کے بعد گرم کر کے بھی پیا جا سکتا ہے۔ پیاز میں اینٹی بیکٹریل اور اینٹی انفلیمیٹری خصوصیات ہوتی ہیں جس میں شہد اضافہ کر دیتا ہے جبکہ یہ محلول انسان کے مدافعتی نظام کو مضبوط کرتا ہے، کھانسی اور بخار کو کم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔

کتاب میں قبض سے نجات کیلئے بھی ایک قابل عمل نسخہ دیا گیا ہے جس کے مطابق 125 گرام پنیر، ایک چھلا اور کدو کش کیا ہوا سیب، ایک کھانے کا چمچ السی کا تیل اور ایک کھانے کا چمچہ شہد لے لیں۔ ایک پیالے میں پنیر، سیب، السی کا تیل اور شہد ملا کر خوب اچھی طرح سے ملا لیں، پھر تھوڑا سا پانی ملا کر پی لیں۔ یہ نظام ہضم کو بہتر بنا کر قبض کے خاتمہ کر دیتا ہے۔

گیس کی شکایت کیلئے 2 چمچے اجوائن، 2 چمچے سویا، 2 چمچے سونف اور 250 ملی لیٹر پانی لیں۔ سونف، اجوائن اور سوئے کو کوٹ لیں، اس میں سے 2 چائے کا چمچہ آمیزہ ایک پیالی میں ڈالیں۔ اس میں اُبلتا ہوا پانی ڈالیں اور 10 منٹ بعد بغیر چینی ملائے پی لیں جبکہ باقی آمیزہ محفوظ کر لیں۔ ■

عرقِ گلاب' فائدے بے شمار

گلابوں کا عرق چہرے اور جلد کو خوبصورت بنانے کیلئے بے حد مفید ہے

گلاب کے پھولوں سے نہایت حسین تصورات وابستہ ہیں' انہیں ہمیشہ حسن اور خوبصورتی سے منسلک کیا جاتا رہا ہے۔ اس کم قیمت لیکن بڑی خوبیوں والے پھول کا عرق بھی بیش بہا خصوصیات کا حامل ہوتا ہے۔ گلاب چہرے اور جلد کو خوبصورت بنانے کیلئے بے حد مفید ہے۔ یہ نہ صرف چہرے کی دلکشی میں اضافہ کرتا ہے بلکہ اسے صحت مند بھی بناتا ہے۔

صبح اُٹھنے کے بعد بسا اوقات آنکھیں سوجی ہوئی محسوس ہوتی ہیں' اس کی وجوہات میں جسم میں پانی کی کمی' ذہنی دباؤ یا بادی غذا کا استعمال ہوسکتا ہے۔ صبح اٹھ کر اگر آنکھیں سوجی ہوئی لگیں تو روئی کے ٹکڑوں کو عرق گلاب میں بھگو کر آنکھوں پر رکھیں۔ اس عمل سے آنکھوں کی خوبصورتی میں اضافہ بھی ہوتا ہے۔

روئی کو عرق گلاب میں بھگو کر اس سے چہرہ صاف کرنے سے جلد میں موجود گرد اور میل کچیل صاف ہوجاتا ہے' یہ ایک بہترین جراثیم کش بھی ہے جس کا استعمال چہرے کو نرم و ملائم کرتا ہے' اسے صاف اور چمکدار بناتا ہے۔

عرق گلاب فیس پیک بنانے کیلئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بیسن کو عرق گلاب میں گھول کر چہرے پر لگائیں' خشک ہونے پر دھولیں۔ یہ فیس پیک چکنی جلد والوں کیلئے مفید ہے۔ رات کو سونے سے پہلے ملتانی مٹی میں عرق گلاب ملا کر چہرے پر لگائیں۔ اس سے میل کچیل صاف ہوجاتا ہے' چہرے کو ٹھنڈک پہنچتی ہے اور چہرہ چمکدار ہوجاتا ہے۔ اگر جلد خشک ہے تو عرق گلاب میں ایلوویرا کا جیل ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

خشک جلد والوں کی جلد کو نم رکھنے کیلئے عرق گلاب بہترین ہے' یہ جلد کی کھچاوٹ دُور کرتا ہے۔ جبکہ چکنی جلد والوں کے چہرے پر عرق گلاب کے استعمال زائد چکناہٹ اور تیل ختم ہوجاتا ہے۔ جلد کی نمی کو بحال رکھنے کیلئے وقفے وقفے سے عرق گلاب کا اسپرے کرنے سے خشک جلد نرم و ملائم ہوجاتی ہے۔

عرق گلاب کو بطور ٹونر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ عرق گلاب میں مساوی مقدار میں دودھ ملائیں' اسے روئی سے ہاتھ اور چہرے پر لگائیں' اس عمل سے جلد کی رنگت یکساں رہتی ہے' جلد پر سے جھلنے کے نشان اور سیاہ دھبے دُور ہوجاتے ہیں۔

چہرے کے دھبے اور جھریاں مٹانے کیلئے دہی' میں کھیرا' پسی ہوئی صندل کی لکڑی اور عرق گلاب ملا کر بطور ماسک لگائیں۔ اس سے دھبوں اور جھریوں کے علاوہ کیل مہاسے اور چوٹ کے نشان بھی ختم ہوجاتے ہیں۔

شیمپو کرنے کے بعد اکثر بال خشک ہوجاتے ہیں۔ اگر بال دھونے کے بعد بالوں کی جڑوں پر عرق گلاب لگا لیا جائے تو بال خشک ہونے سے محفوظ رہیں گے۔ عرق گلاب ایک بہترین کنڈیشنر کا کام کرتا ہے' اس کے علاوہ یہ سر پر خشکی پیدا کرنے والے جرثوموں کو بھی ختم کرتا ہے۔

عرق گلاب کو فیس واش میں ملا کر لگانے سے فیس واش کی افادیت بڑھ جاتی ہے۔ اس میں میں موجود وٹامن بی تھری' سی' ڈی اور ای چہرے کی شادابی برقرار رکھتے ہیں۔ ■

لمبے، گھنے اور چمکدار بال

جھڑتے ہوئے بالوں کو روکنے کیلئے احتیاطی تدابیر اور ٹوٹکے اختیار کریں

بالوں کا گرنا ایک انتہائی عام اور مشکل مسئلہ ہے تاہم چند احتیاطی تدابیر اختیار کرنے سے اس بڑی پریشانی سے بچا جا سکتا ہے۔ بالوں کو گرنے سے روکنے کیلئے ایسی غذاؤں کا استعمال ضروری ہے جو توانائی سے بھرپور ہوں مثلاً مچھلی جس میں بڑی مقدار میں اومیگا تھری پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ سبز پتوں والی سبزیاں جیسے کہ پالک اور میتھی وغیرہ، جن میں پائے جانے والے وٹامنز، معدنیات، اینٹی آکسیڈنٹ اور فولاد بالوں کیلئے نہایت مفید ہیں۔ اس کے علاوہ گاجر اور سبز پتوں کا جوس پینے سے نہ صرف بال گرنا کم ہو جاتے ہیں بلکہ نئے بال بھی نکلنے لگتے ہیں۔ غذائی احتیاط کے ساتھ مستقل مزاجی سے درج ذیل نسخوں میں سے کوئی بھی ایک اختیار کر کے بالوں کے مسئل پر قابو پانے کی طرف پہلا قدم بڑھایا جا سکتا ہے۔

بالوں کو تیزی سے بڑھانا مقصود ہو تو 2 سے 3 پیاز کو جوسر میں پیسیں اور اسے چھان لیں۔ پیاز کے رس کو بالوں کی جڑوں اور بالوں میں لگا کر 45 منٹ کیلئے چھوڑ دیں۔ بالوں کو کسی معیاری شیمپو سے دھوئیں۔ ہفتے میں دو مرتبہ یہ عمل کرنے سے بال تیزی سے بڑھنے لگتے ہیں۔

ایک پیالی کلونجی کو پانی کے ہمراہ پیس کر گاڑھا آمیزہ تیار کرلیں۔ اس آمیزے کو بالوں کی جڑوں اور بالوں میں 30 منٹ تک لگا رہنے دیں، پھر بالوں کو شیمپو سے دھولیں۔ اس عمل کو ہفتے میں 2 مرتبہ دہرایا جا سکتا ہے۔

5 کھانے کے چمچے سیب کے سرکے کو تھوڑے سے پانی میں ملائیں۔ اس پانی کو شیمپو کرنے کے بعد بالوں کی جڑوں میں لگائیں۔ یہ جڑوں کو صاف کر کے بالوں کو لمبا ہونے میں مدد دیتا ہے۔

4 کھانے کے چمچے میتھی کے دانے رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح اسے پیس کر ناریل کا دودھ ملائیں اور ماسک کی طرح بالوں اور جڑوں میں لگائیں۔ 30 منٹ کے بعد بالوں کو کسی معیاری شیمپو سے دھولیں۔

ایک انڈے کو پھینٹ کر اس میں ایک چائے کا چمچہ شہد اور زیتون کا تیل یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کو بالوں کی جڑوں اور بالوں پر لگا کر 30 منٹ کیلئے چھوڑ دیں۔

80 گرام نیم کے تیل میں 40 گرام ناریل کا تیل ملالیں۔ اس تیل سے بالوں کی جڑوں میں 5 منٹ تک مالش کریں۔ کم از کم 2 گھنٹوں تک بالوں کی جڑوں میں لگا رہنے دیں، پھر بال دھولیں۔

لمبے بالوں کیلئے 50،50 گرام کوکونٹ آئل، میٹھے بادام کا تیل، ارنڈی کا تیل، زیتون کا تیل اور نیم کا تیل ملائیں۔ اس میں وٹامن ای کے 2 کیپسول ملا کر اسے بالوں کی جڑوں میں لگائیں۔

نرم و ملائم بالوں کیلئے 3 چائے کے چمچے ایلوویرا کا جیل اور مساوی مقدار میں ناریل کا تیل ملا کر بالوں میں لگائیں۔ 20 منٹ کے بعد بال اپنے شیمپو سے دھولیں۔

اگر لمبے بال چاہئے تو املی کو رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح اس سے پانی سے سر دھولیں، سر خشک ہو جائے تو ناریل کا تیل لگالیں، اس عمل کو ہفتے میں 3 بار کریں۔

کیلے کی جڑوں کا رس ایک لیٹر، چقندر کا رس ایک لیٹر، خشک آملہ 250 گرام، برگ مہندی 120 گرام اور برگ وسمہ 120 گرام درمیانی آنچ پر آدھا رہ جانے تک پکائیں۔ اس میں تل کا تیل 250 گرام ملائیں۔ جب صرف تیل باقی رہ جائے تو اسے چھان کر بوتل میں بھر لیں اور بال لمبے کرنے کیلئے اسے استعمال کریں۔ ■

ٹوٹکے

اگر آپ کسی مسئلے سے دوچار ہیں اور آپ کو چاہیے زبیدہ آپا کا مشورہ تو بلا جھجک ہمارے ای میل یا آفس کے ایڈریس پر لکھ بھیجیں۔
زبیدہ آپا مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین کے ذریعے آپکے مسئلے کا حل آپ تک پہنچائیں گی۔

جھینگوں کی بدبو دور کرنے کیلئے

کھانے میں انتہائی مزے دار جھینگوں کے کسی بھی پکوان سے اگر اس کی بدبو آ رہی ہو تو اسے کھانے کا دل نہیں چاہتا۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کے جھینگوں میں سے بدبو نہ آئے تو انہیں چند منٹ کیلئے سرکہ لگا کر رکھیں اور پھر دھو لیں۔ اس کے بعد فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور جھینگوں کو ایک منٹ کیلئے تل کر نکال لیں۔ یاد رکھیں کہ جھینگوں کو زیادہ پکایا جائے تو یہ سخت ہو کر بے مزہ ہو جاتے ہیں لہذا انہیں چند منٹ سے زیادہ نہ پکائیں۔

مچھلی کو زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنے کیلئے

سرد موسم میں اگر مچھلی لا کر فریز کرنی ہے تو اس پر پہلے بغیر دھوئے سرکہ لگائیں' پھر دھو کر چھلنی میں رکھیں' پانی نکل جائے تو اسے فریز کر لیں۔ مچھلی کو سرکے سے دھوئیں' اس کا پانی خشک کریں' اس پر لیموں کا رس' ہلدی اور نمک لگائیں۔ توے کو چکنا کریں' اس کے مصالحہ لگے ٹکڑے ہلکے سے سینک کر اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر ڈیپ فریزر میں رکھ لیں۔ اس طرح محفوظ کی گئی مچھلی 6 مہینوں تک بھی تازہ لذت دے گی۔ اگر گھر میں سرکہ نہیں ہے تو خالی لیموں اور نمک لگا کر دھو لیں۔

چاول' دال اور مصالحے محفوظ رکھنے کیلئے

چاولوں کو ایک سفید چادر پر پھیلا دیں' اس پر ثابت ہلدی' نیم کے پتے اور لاہوری نمک ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں اور ڈبے میں بھر لیں۔ سرسوں کے تیل کو ہاتھوں پر لگا کر اسے چاولوں کے اوپر ہلکا سا پھیر لیں۔ چاول 6 مہینے تک ٹھیک رہیں گے۔ دالوں کو صاف ڈبوں میں بھریں' 6 قطرے کیسٹر آئل ڈال کر دالیں اوپر نیچے کر لیں۔ مصالحوں کے ڈبوں پر ہلکا سا مونگ پھلی کا تیل لگائیں اور مصالحے اس میں ڈال لیں۔ مصالحے مدتوں خراب نہیں ہوں گے۔

"مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین"
کے سالانہ خریداروں کیلئے
خوشخبری
~~1900~~ روپے کی سالانہ خریداری
شاندار بچت کے ساتھ
صرف 1500 روپے میں

وصول کرنے والے کا نام

نام ______

پتہ ______

______

شہر ______

ملک ______

فون نمبر (دفتر / رہائش) ______

ای میل ______

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام ______

______

از راہ کرم درج بالا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

ادائیگی کیلئے:

1. بینک ٹرانسفر (بشمول بینک اخراجات) ______
2. چیک / ڈرافٹ ______
3. پے آرڈر ______

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ
اکاؤنٹ نمبر 001402900243 بینک الفلاح ڈیفنس برانچ کراچی پاکستان

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں
ایڈیٹر 'مصالحہ ٹی وی فوڈ میگزین'
10/11 حسن علی اسٹریٹ بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی پاکستان
(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)